

献立表

期 間：2016/12/1～2016/12/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 4色きんぴら うぐいす豆 味噌汁(大豆)	御飯 ソーゼンと野菜の煮物 浅葱納豆 味噌汁(大豆、トウモロコシ)	御飯 ひじきと大豆の五目煮 葱入玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚げ)
昼食					御飯 鮭ときのこの蒸し焼き 南瓜のサラダ 漬物(はくさい) バナナ 味噌汁(小松菜、里芋)	麦入り御飯 肉豆腐 小松菜からし和え とろろめかぶ キウイとモモ 味噌汁(葱、麩)	鶏うどん 揚げ出し豆腐 きのこの和風和え かぶの柚子風味浅漬
夕食					御飯 鶏照り焼き チンゲン菜炒め煮 大根の酢の物	御飯 鯖のチキチキ マネズミソース さつまいもレモン煮 ブロッコリーサラダ	御飯 豚しょうが焼き 里芋にころがし 青菜と卵の和え
3時					喫茶室ポピー	牛乳プリン	お好み焼き
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 白菜と生揚げの煮物 そば 味噌汁(葱、ソウメン)	御飯 野菜の洋風煮 きのこの卵焼き 味噌汁(麩、大豆)	御飯 ハバネロと青菜の炒め煮 えのき納豆 味噌汁(里芋、大根)	御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁(麩、大豆)	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 ウィンナー 味噌汁(トウモロコシ、小松菜)	御飯 かぶとサマアゲの煮物 胡麻納豆 味噌汁(わか、大豆)	御飯 厚揚げの煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(里芋、トウモロコシ)
昼食	御飯 ソーフトチーフ ブロッコリーとササミのサラダ スクランブルエッグ	わかめ御飯 鱈と白菜の煮物 里芋田楽 切干大根の酢の物 フルーツポンチ 味噌汁(豆腐、アサリ)	御飯 白身魚フライ かぼちゃ小倉煮 漬物(きゅうり) バナナ 味噌汁(油揚げ、わか)	御飯 鶏肉南蛮漬け 湯豆腐 おろし胡桃和え りんご 味噌汁(葱、かぶ)	肉野菜焼きそば ツナサラダ オムレツ 椎茸のスープ	御飯 サバの味噌煮 粉ふき芋 青梗菜とソウメンの和え物 みかん けんちん汁	御飯 鶏肉と白菜の鍋風 ブロッコリーのサマアゲ和え さつまいも甘煮 キウイとパイナップル 味噌汁(玉葱、アサリ)
夕食	御飯 鶏竜田揚げ ツナと海藻サラダ 粕汁	御飯 ミートボール スパゲティサラダ 青菜のピザ和え	御飯 蒸し鶏 ブロッコリーと海老の味噌煮 胡麻豆腐	御飯 ブリ大根 薩摩芋サラダ もずく三杯酢	御飯 鶏豆腐煮 小松菜の炒め物 里芋の柚子みそかけ	御飯 豚肉の甘酢たれ ごぼうのサラダ 野沢菜漬け	御飯 八宝菜 煮物(かぼちゃ) イタリとイタリ貝の和え物
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	カルシウムとら焼き	喫茶室ポピー	フルーツヨーグルト	煎餅・甘酒
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 高野豆腐と根菜の煮物 そば 味噌汁(麩、葱)	御飯 アサリと小松菜の煮物 金時煮豆 味噌汁(油揚げ、椎茸)	御飯 ツナと大根の炒り煮 青海苔納豆 味噌汁(里芋、葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 鱈の梅煮 味噌汁(玉葱、大豆)	御飯 根菜の含め煮 玉子焼き 味噌汁(麩、小松菜)		
昼食	御飯 サケの塩焼き 里芋にころがし 青菜のサラダ	カレーライス 魚介のサラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) フルーツヨーグルト わかとかぶのスープ	御飯 酢鶏 小松菜の中華和え エビシュウマイ 杏仁フルーツ かき卵スープ	生姜御飯 おでん きんぴらごぼう 春菊と茸の柚子風味和え キウイとモモ	御飯 魚の照り焼き タラモサラダ ブロッコリーの和え物 みかん 豚汁		
夕食	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ	麦入り御飯 カレイのみぞれ煮 青梗菜炒め めかぶとろろ	人参御飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ べつたら漬け	御飯 鶏つくね甘辛煮 薩摩芋味噌風味 和風サラダ	御飯 麻婆豆腐 海老ギョーザ 中華風和え物		
3時	コーヒー牛乳プリン	手作りおやつ	選べるおやつ	ウエハース	喫茶室ポピー		

時

ミルクココア