

献立表

期 間:2017/1/16~2017/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 根菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 アサリと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 ひじき五目煮 だし巻き卵 味噌汁(なめこ、大根)	御飯 切干大根とへーコンの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 ソーセージと大根の炒り煮 胡麻納豆 味噌汁(葱、里芋)	御飯 高野豆腐含め煮 ウインナー 味噌汁(白菜、麩)
昼食		御飯 八宝菜 中華風サラダ 漬物(ザーサイ) フルーツポンチ にら玉スープ	とりそば 揚げ出し豆腐 里芋田楽 小松菜の和風和え	御飯 サバの味噌煮 三色ひーマン炒め 切干大根の酢の物 バナナ 吸物(春菊・豆腐)	御飯 豚肉野菜鍋 ポテトサラダ ほうれん草おかか和え りんご 味噌汁(トロココフ、アサリ)	かおり御飯 千草焼き 煮浸し(キャベツ、ツナ) 白和え キウイとモモ 豚汁	御飯 海老かつ 小松菜の煮びたし 胡麻豆腐 フルーツヨーグルト 味噌汁(ワカメ、大根)
夕食		御飯 鶏電田揚げ キャベツとツナの煮物 ホウレンソウのひーナツ和え	御飯 カレイのムニエル 煮浸し(白菜) 海草サラダ	御飯 チーズハンバーグ 青菜と舞茸のソテー 粉ふき芋	御飯 鶏肉と野菜の炒め かぼちゃほめ煮 漬物(きゅうり)	麦入り御飯 タラのチリ蒸し ブロッコリーのサラダ めかぶとろろ	御飯 鶏肉の塩だれ焼き 里芋大根煮物 漬物(きゅうり)
3時		喫茶室ポピー	選べるおやつ	デザートムース	喫茶室ポピー	おまんじゅう	コーヒー牛乳プリン
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 きんぴらごぼう 華五目卵焼き 味噌汁(小松菜、トロココフ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 大根ざつま揚煮物 葱納豆 味噌汁(白菜、麩)	御飯 ガンモトキと野菜の含め煮 鯉の甘露煮 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 里芋と野菜の煮物 たらこ 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 白菜とへーコンの煮物 葱納豆 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 きのこの当座煮 ウインナー 味噌汁(油揚、葱)
昼食	御飯 サケの塩焼き マカロニサラダ いんげんごま和え	魚介のカレーライス 青菜のサラダ 漬物(福神漬) バイナップル缶 かき卵スープ	御飯 肉じゃが あんかけ豆腐 小松菜ごま和え りんご 味噌汁(トロココフ、アサリ)	麦入り御飯 鶏豆腐煮 カニカマの酢の物 漬物(はくさい) バナナ とろろ汁	ラーメン 海老餃子 野菜の中華和え	御飯 海老かき揚 きんぴらごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みかん 味噌汁(豆腐、アサリ)	五目ちらし寿司 鶏しんじょうの蟹あんかけ 春菊柚子味噌和え お多福豆 いちご 味噌汁(白菜、麩)
夕食	御飯 肉野菜炒め 厚揚げ甘辛煮 きのこ汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 卵の花の炒り煮 大根の塩麴和え	御飯 カニ玉 棒々鶏 野菜焼売	御飯 ホワイトシチュー ブロッコリー炒め スクランブルエッグ	御飯 カレイの蒸し焼き マカロニサラダ もずく三杯酢	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 ポテトのチーズ焼き いんげんのひーナツ和え	御飯 さけ大根粕煮 里芋の和風サラダ 野菜菜漬
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅 ミルクココア	喫茶室ポピー	焼きりんご	ケーキ
	29	30	31				
朝食	御飯 4色きんぴら サバの味噌煮 味噌汁(豆腐、ナメコ)	御飯 五目煮豆 華五目玉子焼 味噌汁(ワカメ、エノキ)	御飯 車麩の煮付け とろろ納豆 味噌汁(小松菜、油揚)				
昼食	選択食(スパゲティ・ハン) 野菜オムレツ 海草サラダ コーンスープ	御飯 鶏肉とキノコのオイスター炒め 煮物(厚揚げ、小松菜) 大根のサラダ 杏仁豆腐 ワンタンスープ	御飯 ブリ大根 春菊の白和え キャベツと胡瓜の即席漬 フルーツポンチ 味噌汁(葱、トロココフ)				
夕食	御飯 鶏つくね かぼちゃ小倉煮 小松菜からし和え	御飯 たらのマヨネーズ焼き ブロッコリーごま和え ざつまいもレモン煮	御飯 豚肉と野菜の卵とじ ツナとインゲンのサラダ 昆布の佃煮				

5 時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	運べるおやつ				
--------	-----------	--------	--------	--	--	--	--