

献立表

期 間：2017/2/1～2017/2/15

| | 日 | 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 |
|----|--|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | | | | 御飯 白菜とツナの煮物 そば 味噌汁(シジ、豆腐) | 御飯 リーゼンと野菜の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(大根、わか) | 御飯 キャベツとピーマンの煮物 しらす納豆 味噌汁(葱、里芋) | 御飯 高野豆腐の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(小松菜、白菜) |
| 昼食 | | | | 御飯 おでん ごぼうのサラダ きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 吸物(みつば、椎茸) | 御飯 白身魚フライ 春雨サラダ 漬物(きゅうり) みかん 味噌汁(小松菜、アサリ) | 卵巻き寿司 海老団子と野菜の煮物 小松菜の和風和え いちご | 御飯 筑前煮 ほうれん草と卵のサラダ めかぶのおろし和え りんご 味噌汁(油揚げ、なめこ) |
| 夕食 | | | | 御飯 鯖塩焼き 煮物(里芋) ハムとほうれん草のサラダ | 御飯 鶏水炊き風 ブロッコリーの炒め物 あみ佃煮 | 御飯 おろしソーシボ-グ 粉ふき芋 漬物(つぼ漬け) | 御飯 赤魚野菜あんかけ 南瓜のサラダ 漬物(はくさい) |
| 3時 | | | | いちごプリン | 喫茶室ポピー | けんちん汁 イワシの塩焼き | 煎餅 牛乳 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝食 | 御飯 アサリと小松菜の煮浸し きのこの玉子焼き 味噌汁(大根、麩) | 御飯 五目豆 ウィンナー 味噌汁(小松菜、豆腐) | 御飯 ひじきの煮物 葱納豆 味噌汁(大根、麩) | 御飯 大根とサツマアゲの煮物 うぐいす豆 味噌汁(葱、油揚げ) | 御飯 野菜の洋風煮 ミートオムレツ 味噌汁(トウモロコシ、大根) | 御飯 切干大根とベーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(わか、シジ) | 御飯 白菜と生揚げの煮物 たらこ 味噌汁(大根、葱) |
| 昼食 | カレーライス 魚介のサラダ 漬物(ラッキョウ・アサリ) | あんかけ焼きそば ブロッコリーのサラダ マッシュポテト フルーツヨーグルト ワカメスープ | 御飯 サバの香り味噌焼き 湯豆腐 小松菜の煮びたし キウイとみかん 味噌汁(大根、わか) | 御飯 鶏肉と野菜の蒸し焼き 野菜とアサリのサラダ 野沢菜漬け いちご 味噌汁(豆腐、わか) | 御飯 ブリの照り焼き ぎんぴらごぼう 青菜のサラダ バナナ 味噌汁(玉葱、アサリ) | 御飯 麻婆豆腐 里芋田楽 ブロッコリー中華風サラダ 杏仁フルーツ ワンタンスープ | 御飯 鮭のチャジャン焼き風 卵の花の炒り煮 ほうれん草のごま和え みかん 味噌汁(大根、トウモロコシ) |
| 夕食 | 御飯 鶏だんごと野菜の煮物 三色ピーマン炒め 豆腐のスープ | 御飯 サケの塩焼き 野菜卵とじ 小松菜からし和え | 御飯 チヂミ和え 春雨サラダ 漬物(ザーサイ) | 麦入り御飯 かれいの煮付け ほうれん草と卵の炒め物 長芋とろろ | 御飯 豚肉の白菜鍋風 いんげんサラダ めかぶ和え | 御飯 ブラウンシチュー キャベツのサラダ スクランブルエッグ | 御飯 カニ玉 棒々鶏 粉ふき芋 |
| 3時 | ふかし芋 | 喫茶室ポピー | 選べるおやつ | おまんじゅう | 喫茶室ポピー | フルーツヨーグルト | ワッフル |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 朝食 | 御飯 含め煮(里芋、大根) ウィンナー 味噌汁(わか、豆腐) | 御飯 五目きんぴら 玉子焼き 味噌汁(麩、わか) | 御飯 リーゼンと野菜の煮物 とろろ納豆 味噌汁(小松菜、油揚げ) | 御飯 アサリと小松菜の煮物 イワシの香梅煮 味噌汁(葱、大根) | | | |
| 昼食 | 御飯 鶏つくね照焼 かぼちゃほめ煮 大根のサラダ | 御飯 クリームコロッケ 豆腐と魚介のサラダ 漬物(たくあん) りんご キノコとわかみのスープ | 生姜御飯 おでん 白和え(ひじき) キャベツと胡瓜の即席漬 フルーツポンチ 椎茸と三葉の澄汁 | とりそば 里芋のゆずみそ煮 春菊とキノコのホシ酢和え かぶ漬け バナナ | | | |
| 夕食 | 御飯 鱈のガチャップソース焼き 洋風オムレツ 野菜スープ | 御飯 回鍋肉 ピピンパ風 さつまいもレモン煮 | 御飯 煮込みハンバーグ 青菜のリーゼン ポテトチーズ | 御飯 肉野菜炒め 煮物(厚揚げ) ブロッコリーごま和え | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|
| 3 冊 | 白玉入しるこ | 喫茶室ポピー | 選べるおやつ | 甘酒・煎餅 | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|