

### 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(ソダ、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)	御飯 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	喫茶室ポビー	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(トコロ、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、ソダ)	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、トコロ)
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	喫茶室ポビー	選べるおやつ	おまんじゅう	喫茶室ポビー	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 青菜のソテー 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			
--------	--------	--------	--------	-------	--	--	--