

献立表

期 間:2017/2/16~2017/2/28

	日	月	火	水	木 16	金 17	土 18
朝食					御飯 きのこの当座煮 玉子焼き 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 ツナと白菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 カンモトキと野菜の合煮 サバの味噌煮 味噌汁(麩、じゃが芋)
昼食					御飯 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 切干大根の酢の物 キウイとモモ 味噌汁(里芋、大根)	御飯 肉じゃが 舞茸と青菜の炒め 漬物(たくあん) りんご 味噌汁(トロコブ、油揚げ)	御飯 親子煮 春雨和え物 べつたら漬け いちご 味噌汁(かぶ、ワカメ)
夕食					御飯 鶏豆腐煮 大根の和え物 野菜菜漬け	御飯 海老と野菜のチリソース インゲンとササミのサラダ しゅうまい	御飯 豚生姜焼き 里芋のサラダ 漬物(はくさい)
5時					喫茶室ポピー	ミルクココア・ウエハース	ミニたい焼き
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 4色きんぴら きのこの卵焼き 味噌汁(豆腐、大根)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 黒豆煮 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 白菜とベーコン炒め煮 葱納豆 味噌汁(大根、ワカメ)	御飯 きんぴら大豆 ウインナー 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 野菜の洋風煮 そばろ 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 含め煮(里芋、大根) 胡麻納豆 味噌汁(豆腐、トロコブ)	御飯 車麩の煮付け 華五目卵焼き 味噌汁(キャベツ、ワカメ)
昼食	御飯 魚介のシチュー フロッコリーとササミのサラダ スクランブルエッグ	御飯 鮭の石狩鍋風 粉ふき芋 ほうれん草のごま和え みかん 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 鶏照り焼き 小松菜の煮びたし 大根の酢の物 フルーツヨーグルト 味噌汁(アサリ、カブ)	御飯 ブリ大根 里芋の柚子味噌がけ トマトサラダ バナナ 味噌汁(シメジ、トロコブ)	ひれカツ丼 煮やっこ キャベツのサラダ りんご 味噌汁(大根、ワカメ)	チャーハン 牛肉と舞茸のオイスター炒め 青梗菜中華和え 杏仁フルーツ 水餃子	炊き込みごはん サバの香り味噌焼き かぼちゃ小倉煮 べつたら漬け いちご 吸物(豆腐・春菊)
夕食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 海藻サラダ のっぺい汁	御飯 筑前煮 マカロニサラダ めかぶのおろし和え	御飯 魚介と野菜のトマト煮 スペイン風オムレツ 薩摩芋のサラダ	御飯 酢豚 青菜のナムル ニラ餃子	御飯 カレイのみぞれ煮 じゃが芋のたらこ和え ほうれん草のお浸し	御飯 鶏水たき 春雨サラダ 漬物(きゅうり)	御飯 八宝菜 フロッコリーサラダ 豆腐焼売
5時	ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	ミニパン	喫茶室ポピー	煎餅・ココア	ケーキ
	26	27	28				
朝食	御飯 ツナじゃが ししゃも甘露煮 味噌汁(白菜、麩)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 たらこ 味噌汁(豆腐、ナメコ)	御飯 あざりと小松菜の煮物 しらす納豆 味噌汁(大根、里芋)				
昼食	選択食(カレーうどん・カレーライス) あんかけ豆腐 和風サラダ	生姜御飯 豚肉味噌鍋風煮 小松菜胡桃和え 卵豆腐 キウイとみかん 舞茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 サワラの山椒焼き 粉ふき芋(カレー風味) 大根サラダ フルーツポンチ 味噌汁(エノキ、麩)				
夕食	御飯 ミートローフ 青菜とキノコの炒め物 コーンスープ	麦入り御飯 サケの塩焼き 煮物(がんも) 長芋とめかぶの和え物	御飯 鶏肉白菜炒め煮 湯豆腐 胡瓜とワカメの酢の物				
5時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	選べるおやつ				