

献立表

期 間: 2017/3/16 ~ 2017/3/31

	日	月	火	水	木 16	金 17	土 18
朝食					御飯 きのこの当座煮 ウインナー 味噌汁(葱、油揚げ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 4色きんぴら 玉子焼き 味噌汁(大根、ワカメ)
昼食					御飯 鶏肉と里芋のオイスターソース煮 卵の花炒り煮 胡瓜とワカメの酢の物 バナナ 味噌汁(アサリ、シメジ)	御飯 サケのムニエル ごぼうサラダ 青菜のピーナツ和え フルーツヨーグルト きのこのスープ	かけうどん はんぺんの天ぷら 豆腐と海草のサラダ 野菜の塩麴和え
夕食					御飯 ハタタ菜 にらともやしのナムル 中華風卵焼き	御飯 肉じゃが 三色ピーマン炒め 白和え(むじぎ)	御飯 サワラのとろろ蒸し ごぼう土佐煮 ハムとつみ菜のサラダ
3時					喫茶室ポビー	フルーツゼリー	白玉ぜんざい
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 鯉の甘露煮 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 きんぴらごぼう 黒豆煮 味噌汁(ホウレンソウ、シメジ)	御飯 野菜たっぷり煮物 しらす納豆 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 ガンモと野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ナメコ、麩)	御飯 小松菜とじゃこのいため煮 そぼろ 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 切干大根の炒め煮 えのき納豆 味噌汁(トロコブ、玉葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 金時煮豆 味噌汁(豆腐、エノキ)
昼食	御飯 酢豚 しゅうまい 春雨と野菜の中華風和え	御飯 海老カツ ブロッコリーとササミのサラダ 漬物(なす) フルーツポンチ 味噌汁(葱、油揚げ)	御飯 サバのカレー風味焼き さつまいも甘煮 小松菜のポン酢和え キウイとパイ 粕汁	御飯 鶏肉と野菜の塩だれ焼き ポテトサラダ 胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト 味噌汁(ホウレンソウ、シメジ)	牛丼 サラダ 温泉たまご 小鉢(もずく) いちご 味噌汁(ワカメ、大根)	ラーメン かかしゅうまい 青梗菜とシメジの和え物 野菜即席漬け	桜ごはん 魚の西京焼き ふぎと筍の土佐煮 菜の花の白和え メロン 椎茸と三つ葉の澄まし汁
夕食	御飯 鶏肉ピーマンと舞茸の炒め スバゲティサラダ かき卵スープ	御飯 豚肉と豆腐の炒り煮 煮物(かぼちゃ) もずく三杯酢	御飯 おろしハンバーグ もやし和風サラダ 漬物(なす)	御飯 回鍋肉 中華風和え物 漬物(ザーサイ)	御飯 アジの南蛮漬 野菜煮物 野菜漬け	御飯 炒り鶏 あんかけ豆腐 小松菜胡桃和え	御飯 肉野菜炒め 煮物(厚揚げ) きゅうりとわかめの酢の物
3時	スイーツポテ	季節の和菓子	選べるおやつ	プリン	喫茶室ポビー	煎餅 牛乳	ケーキ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 五日きんぴら だし巻たまご 味噌汁(ホウレンソウ、シメジ)	御飯 車麩の煮付け 青海苔納豆 味噌汁(里芋、葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 いわしの梅煮 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 高野豆腐含め煮 そぼろ 味噌汁(ナメコ、麩)	御飯 アサリとかぶの煮物 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	
昼食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 鶏唐揚げ 春雨サラダ 小松菜からし和え みかん缶 味噌汁(豆腐、ワカメ)	カレーライス 魚介のサラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) フルーツポンチ きのこのスープ	御飯 肉じゃが 青菜の和風和え 豆腐のきのこあんかけ バナナ 味噌汁(キャベツ、トロコブ)	御飯 鮭ときのこの蒸し焼き かぼちゃ含め煮 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 鶏肉団子と野菜の煮物 ミニ豆腐 胡瓜の梅風味和え キウイとモモ 味噌汁(エノキ、玉葱)	
夕食	御飯 かれいのマヨネーズ焼き キャベツのベーコンの洋風煮 南瓜のポタージュ	麦入り御飯 鱈の塩焼き 三色ピーマン炒め 長芽とめかぶのとろろ	人参御飯 おでん ツナサラダ 小松菜ごま和え	御飯 カニ玉 棒々鶏 里芋のオイスターソース煮	御飯 鶏肉と野菜のシチュー トマトサラダ スクランブルエッグ(ハム、チーズ)	御飯 ほっけの塩焼き さつまいも甘煮 青菜と舞茸の炒め物	

3  
時

フルーツヨーグルト

喫茶室ポピー

選べるおやつ

ミニパン

喫茶室ポピー

煎餅  
牛乳