

献立表

期 間:2017/4/16~2017/4/30

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 サツマアゲと野菜の旨煮 玉子焼き 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(シメジ、豆腐)	御飯 ぜんまいの煮物 オクラ納豆 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 キャベツとツナの煮物 スクランブルエッグ 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 4色きんぴら たらこ 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 あざつき納豆 味噌汁(麩、葱)	御飯 青菜ときのこの煮物 玉子焼き 味噌汁(トロコフ、キャベツ)
昼食	御飯 豚肉と野菜の煮物 南瓜のサラダ ピーマンの塩昆布和え	魚介のカレーライス キャベツのサラダ 漬物(ラッキョウ、福神漬) みかん 卵とワカメのスープ	御飯 海老カツ 車麩の煮付け 青菜と卵の和え物 バナナ 味噌汁(エノキ、アサリ)	麦入り御飯 豚角煮 つみなとトマトのサラダ 長芋とろろ いちご 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 サバの味噌煮 厚揚げ野菜炒め キャベツのサラダ キウイとパイナップル 茗竹汁	御飯 肉じゃが 小松菜と舞茸の炒め物 白和え(ひじき) ヨーグルト 味噌汁(油揚、シメジ)	鶏そば 里芋にころがし 切干大根の和え物 昆布豆
夕食	豆ごぼん 赤魚野菜あんかけ チンゲン菜炒め煮 けんちん汁	御飯 チンジャオロースー ナムル 豆腐焼売	御飯 鶏肉と野菜の煮物 タラモサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 魚の煮つけ きのこのあんかけ豆腐 和風サラダ	御飯 洋風オムレツ 野菜のツナトマト煮 ブロッコリーとハムのサラダ	御飯 鮭と野菜の蒸し焼き ごぼうサラダ 野沢菜漬け	御飯 つみれと豆腐の煮物 野菜炒め マカロニサラダ
3時	じゃがハタ	喫茶室ポビー	選べるおやつ	水ようかん	喫茶室ポビー	クッキー 牛乳	アイスクリーム
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁(ワカメ、油揚)	御飯 じゃが芋の煮物 黒豆煮 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 アサリとかぶの煮物 なめ茸納豆 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 五目豆 鯉の甘露煮 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 アサリとツナの煮物 味噌汁(ワカメ、シメジ)	御飯 ハンぺんと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 豆腐と野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(玉葱、トロコフ)
昼食	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼き餃子	御飯 親子煮 三色ピーマン炒め インゲンのツナマヨネーズ和え もも缶 味噌汁(トロコフ、ナメコ)	御飯 鰯と野菜蒸し甘酢あん うどのきんぴら インゲンのマヨネーズ和え キウイとみかん 味噌汁(ワカメ、油揚)	御飯 和風ハンバーグ(オロシソース) 春野菜のコンソメ煮 目玉焼き バナナ 味噌汁(アサリ、大根)	御飯 ソース焼きそば にらまんじゅう 小松菜ごま和え パイナップル きのこのスープ	採のちらし 鰯の香り味噌焼き がんもどきと野菜の含め煮 キャベツの和え物 いちご 味噌汁(豆腐、なめこ)	赤飯 魚の西京焼き 煮物(里芋、ふき) 青菜の柚子味噌和え メロン 花麩と三葉の澄汁
夕食	かおり御飯 松風焼き かぼちゃ小倉煮 けんちん汁	御飯 キャベツ豚煮物 ミニ豆腐 オクラとめかぶの和え物	御飯 ブランウンシチュー スクランブルエッグ トマトサラダ	御飯 エビボールと野菜の子リソース 青菜とハムの和え物 しゅうまい	御飯 鶏肉塩だれ焼き 南瓜のサラダ もずく三杯酢	御飯 肉団子の甘酢あん 青菜と卵の炒め物 粉ふき芋	御飯 鶏照り焼き マカロニサラダ 胡瓜とワカメの酢の物
3時	いちご	喫茶室ポビー	選べるおやつ	ミニパン	喫茶室ポビー	ビスケット	ケーキ
	30						
朝食	御飯 野菜たっぷり煮物 鯖煮つけ 味噌汁(ナメコ、ジャガイモ)						
昼食	選択食(旬御飯・山菜うどん) 揚げ出し豆腐 野菜卵とじ キャベツと胡瓜の即席漬						
夕食	御飯 回鍋肉 野菜の中華風煮 ワンタンスープ						
3時	芋ようかん						