

献立表

期 間:2017/6/1~2017/6/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 煮物(がんも) イワシ生姜煮 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ワカメ、玉葱)	御飯 車麩の煮付け だし巻たまご 味噌汁(ナメコ、トロコフ)
昼食					御飯 メンチカツ ぜんまい炒め煮 レタスとトマトのサラダ ぶどう 味噌汁(エノキ、小松菜)	御飯 アジの南蛮漬 里芋とひじきの炒め煮 漬物(きゅうり) キウイとモモ 味噌汁(シメジ、キャベツ)	そうめん 揚げ出し豆腐 切干大根の炒め煮 胡瓜とワカメの酢の物
夕食					御飯 筑前煮 和風サラダ 野菜菜漬け	御飯 鶏葱塩だれ焼き 小松菜と厚揚げの炒め煮 もずく三杯酢	御飯 鯖の味噌蒸し焼き 南瓜のサラダ 野菜菜漬け
3時					喫茶室ポピー	白玉ぜんざい	ビスケット・ココア
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 五目きんぴら うぐいす豆 味噌汁(エノキ、キャベツ)	御飯 小松菜と茸の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 オクラ納豆 味噌汁(トロコフ、ジャガイモ)	御飯 高野豆腐含め煮 たらこ 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 ピーマンとシラスの炒め煮 ミートオムレツ 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 4色きんぴら 胡麻納豆 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(トロコフ、油揚げ)
昼食	御飯 卵と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 小松菜ごま和え	わかめごはん 鶏ンシヨウと野菜の煮物 三色ピーマン炒め ミニ冷奴 甘夏みかん 味噌汁(ねぎ、アサリ)	御飯 豚肉と野菜の中華風炒め 海老餃子 胡瓜とワカメの和え物 杏仁豆腐 卵のスープ	御飯 鶏唐揚げ きんぴらごぼう 野菜の塩麩和え ぶどう 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 炒り豆腐 里芋のゆずみそがけ オクラ山葵風味和え 甘夏みかん 味噌汁(キャベツ、ナメコ)	カレーうどん 卵豆腐 青菜のツナ和え	御飯 鯖の山椒焼き わらび炒め煮 野菜の和風和え バナナ 味噌汁(玉葱、豆腐)
夕食	御飯 酢豚 春雨サラダ 豆腐のスープ	御飯 サケのムニエル ジャガイモチーズ焼き トマトサラダ	御飯 千草焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) キャベツの塩昆布和え	麦入り御飯 魚の照焼 アスパラとキノコの炒め物 長芋とろろ	御飯 白身魚のピカタ 春野菜とアサリのコンソメ煮 スバゲティサラダ	御飯 鶏肉と舞茸のオイスター炒め 野菜の中華風煮 ミニ豆腐	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 青菜と卵の炒め物 野菜の浅漬け
3時	プリン	喫茶室ポピー	選べるおやつ	せんべい 牛乳	喫茶室ポピー	アイスクリーム	おまんじゅう
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 ツナじゃが 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、ナメコ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 生揚げと野菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(シメジ、キャベツ)	御飯 豆腐ときのこの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(トロコフ、ジャガイモ)		
昼食	御飯 サケの塩焼き 煮物(かぼちゃ) さやいんげんのサラダ	御飯 ハンペンと季節野菜の磯部揚げ ひじき五目煮 小松菜のおかか和え キウイとモモ 味噌汁(アサリ、みつば)	梅ちり御飯 かれいの煮付け 茄子とピーマンの油味噌 粉ふき芋 フルーツポンチ 味噌汁(かぶ、ナメコ)	御飯 肉じゃが マカロニサラダ オクラのポンス和え 甘夏みかん 味噌汁(ワカメ、エノキ)	ソース焼きそば ナムル トマト バナナ ニラ卵スープ		
夕食	御飯 鶏肉のトマト煮 魚介と野菜の洋風和え 青菜と茸の子キンコンソメスープ	御飯 麻婆春雨 エビシユウマイ トマトサラダ	御飯 豚肉の生姜焼き にんじんの甘煮 小松菜からし和え	御飯 鶏ときのこの蒸し焼き アサリとかぶの煮物 漬物(なす)	御飯 あじのさんが焼き 里芋の田楽 三色ピーマンとベーコンの炒め		

5 時	スイートポテト	喫茶室ポビー	運べるおやつ	ビスケット・牛乳	喫茶室ポビー		
--------	---------	--------	--------	----------	--------	--	--