

献立表

期 間:2017/6/16~2017/6/30

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 がんと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 キャベツとアサリの煮物 うぐいす豆 味噌汁(なめこ、茄子)
昼食						御飯 エビカツ ふぎと筍の土佐煮 胡瓜と大葉の即席漬 フルーツヨーグルト 味噌汁(玉葱、エノキ)	麦入り御飯 鯖の梅煮 小松菜と舞茸の炒め物 長芋とろろ キウイとモモ みつばと麩の澄まし汁
夕食						御飯 肉豆腐 ジャガイモとタラコのサラダ 小松菜ボン酢和え	御飯 鶏照り焼き かぼちゃのサラダ 胡瓜とワカメの酢の物
3時						のむヨーグルト	きんつば
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 五目豆 ししゃも甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ひじきの煮物 華五目卵焼き 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 ぜんまい炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(エノキ、トロコフ)	御飯 ジャガイモと野菜の煮物 ウイナー 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 かぶの炒り煮 鯉の甘露煮 味噌汁(ワカメ、油揚げ)	御飯 4色きんぴら とろろ納豆 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 小松菜ときのこの煮物 だし巻き卵 味噌汁(ジャガイモ、麩)
昼食	御飯 豚冷しゃぶ風 いんげんの甘辛炒め ごぼうサラダ	御飯 ハヤシライス ポテトチーズ焼き キャベツとコンのサラダ ぶどう ワカメスープ	御飯 ビーマン肉詰 煮物(じゃがいも) 小松菜塩昆布和え バナナ 味噌汁(アサリ、カブ)	御飯 白身魚フライ 煮物(厚揚げ) 漬物(きゅうり) フルーツボンチ 味噌汁(玉葱、ナメコ)	冷やし中華 えび春巻き 小松菜胡麻和え 豆腐のスープ	牛丼 ミニ豆腐(オクラ) かぶの和風和え メロン 味噌汁(葱、アサリ)	赤飯 鶏肉の治部煮 卵豆腐の桜海老あんかけ いんげんごま和え すいか 吸物(茄子、みつば)
夕食	御飯 ホワイトシチュー トマトと胡瓜のサラダ スクランブルエッグ	御飯 鮭ときのこ蒸焼き 小松菜とベーコンの炒め物 べつたら漬け	御飯 サワラの山椒焼き あんかけ豆腐 和風サラダ	御飯 カニ玉 野菜の中華風煮 青菜とシラスの和え物	御飯 煮込みハンバーグ 南瓜のサラダ キャベツと胡瓜の即席漬	御飯 かれい野菜のチリソース マッシュポテト トマトサラダ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 生揚げと野菜の煮物 ビーマンおかか和え
3時	ところてん	喫茶室ポビー	アイスクリーム	わらびもち風	喫茶室ポビー	お好み焼き	ケーキ
	25	26	27	28	29	30	
朝食	御飯 キャベツとツナの煮物 金時煮豆 味噌汁(油揚げ、小松菜)	御飯 わらびの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 きんぴらごぼう 華五目玉子焼き 味噌汁(豆腐、エノキ)	御飯 ビーマンときのこの炒め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、麩)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(茄子、玉葱)	
昼食	御飯 選択食(豚カツ・チキンカツ) アサリと青菜の煮物 べつたら漬け	御飯 卵と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 野菜漬かけ フルーツヨーグルト 味噌汁(ワカメ、エノキ)	わかめごはん 鮭の蒸し焼き 豆腐の煮物 小松菜ごま和え キウイとパイナップル 味噌汁(かぶ、アサリ)	御飯 炒り鶏 トマトサラダ あみゆ煮 バナナ きゅうりの冷汁	御飯 豚しょうが焼き 小松菜の煮びたし キュウリとワカメの酢の物 甘夏みかん 味噌汁(豆腐、キャベツ)	麦入り御飯 サバの香り味噌焼き 高野豆腐含め煮 オクラとろろ ぶどう 味噌汁(トロコフ、葱)	
夕食	御飯 ほっけの塩焼き がんとかぶの煮物 豚汁	御飯 麦入り御飯 揚げなす味噌かけ ミニ豆腐 小松菜の煮びたし	御飯 たれつき肉団子 かぼちゃほめ煮 キャベツサラダ	御飯 八宝菜 中華風和え物 シューマイ	御飯 親子煮 和風サラダ うぐいす豆	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 漬物(赤しぼ漬)	
3時	ポテトチーズ	喫茶室ポビー	選べるおやつ	パン	喫茶室ポビー	煎餅・乳酸菌飲料	