

献立表

期 間：2015/2/15～2015/2/28

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	御飯 豆腐と野菜の煮物 そばろ 味噌汁(麩、アサリ)	御飯 大根とサマアゲ煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(なめこ、かぶ)	御飯 白菜炒め煮 なめ茸納豆 味噌汁(里芋、麩)	御飯 ポトフ アズキスクラブル 味噌汁(れんこん、油揚げ)	御飯 切干大根とひじきの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(江戸、豆腐)	御飯 アサリと小松菜の煮物 とろろ納豆 味噌汁(大根、わかめ)	御飯 キャベツとアサリの洋風煮 ウィンナー 味噌汁(玉葱、トマト)
昼食	御飯 キノコとピーマンのソテー 春雨と海藻のサラダ うぐいす豆	ひじきご飯 かれいの煮付け かぼちゃサラダ りんご 豚汁	御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜のソテー 酢の物(キャベツ、わかめ) みかん ころもスープ	とろろそば ハンバーグと野菜の天ぷら 煮物(厚揚げ、小松菜) もずく和え いちご	御飯 鶏ハブリカ焼き 青菜のサラダ 金時豆 キウイとみかん ジャガイモのポタージュ	御飯 白身魚フリッター 煮物(里芋) バナナ 卵と葱のスープ	御飯 肉じゃが 卵豆腐 青梗菜の柚子味噌和え りんご 粕汁
夕食	麦入り御飯 あじのさんが焼き 厚揚げ甘辛煮 とろろ汁	御飯 焼きビーフン 海老団子	御飯 野菜チキンボール じゃが芋たらこ炒め ほうれん草和え物	御飯 回鍋肉 さつまいも甘煮 トマトのサラダ入りお浸し	ゆかりごはん ブリ大根 白和え	御飯 筑前煮 海老しんじょうあんかけ 菜種和え	御飯 蒸鯛のオーソライズ 青菜と茸の炒め煮
3時	ヨーグルト	喫茶室ポピー	ゼリー	選べるおやつ	喫茶室ポピー	おまんじゅう	クッキー
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 串麩の煮付け 玉子焼き 味噌汁(トコロシ、ジャガイモ)	御飯 野菜とサマアゲの煮物 たらこ 味噌汁(わかめ、わかめ)	御飯 大豆とひじきの煮物 しらす納豆 味噌汁(キャベツ、そば)	御飯 きのこ豆腐の煮物 にしんの昆布巻き 味噌汁(アサリ、白菜)	御飯 刻昆布の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(トマト、ジャガイモ)	御飯 野菜の煮物 葱納豆 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 切干大根煮物 イワシの蒲焼 味噌汁(里芋、葱)
昼食	梅ちり御飯 カレイの蒸焼き かぼちゃ小倉煮 春雨サラダ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 豆腐と野菜の煮物 青菜の梅肉和え フルーツポンチ 味噌汁(アサリ、麩)	御飯 魚の味噌焼き 白菜と生揚げの煮物 青菜と茸の胡麻マヨネーズ和え みかん かき卵スープ	御飯 松風焼き じゃが芋の煮つけ めかぶ和え りんご けんちん汁	海鮮チャーハン 春巻き 野菜盛合せ 杏仁豆腐 ワタンスープ	カレーうどん がんもの含め煮 彩野菜の胡麻和え フルーツポンチ	いなり寿司 野菜と鶏肉の煮物 華五目卵焼き 甘酢生姜漬 練乳苺 きのこの澄まし汁
夕食	御飯 肉豆腐 アロカリとかにかのサラダ キャベツのスープ	御飯 鮭の蒸焼き ジャーマンポテト 海藻サラダ	御飯 豚肉と野菜の煮物 里芋田楽 酢の物	御飯 魚の粕漬焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	御飯 鶏団子と牛蒡の煮物 揚げ豆腐 青梗菜とトマトの和え物	御飯 カレイのムニエル 野菜と卵の炒め物	御飯 八宝菜 さつまいもレモン煮 小松菜海苔和え
3時	ワッフル	喫茶室ポピー	煎餅	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミニあんぱん	ケーキ