

献立表

期間: 2017/7/1 ~ 2017/7/15

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1 御飯 アサリと小松菜の煮浸し トマトオムレツ 味噌汁(麩、葱)
昼食							夏野菜カレーライス キャベツのサラダ 漬物(福神漬) すいか かき卵スープ
夕食							御飯 鶏竜田揚げ マカロニサラダ 茄子の柚子味噌かけ
5時							水ようかん
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 切干大根の炒め煮 そぼろ 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 ウインナーと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ジャガイモ、エノキ)	御飯 五目きんぴら あざつき納豆 味噌汁(トロコブ、キャベツ)	雑炊	御飯 ひじきの煮物 ウインナー 味噌汁(豆腐、エノキ)	御飯 ヒーマンとシラスの炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、シメジ)
昼食	御飯 カレイのムニエル 小松菜ソテー 南瓜のサラダ	なめこおろしどん 揚げ出し豆腐 海老団子と野菜の煮物 漬物(なす)	御飯 豚冷しゃぶ風 かぶの炒り煮 漬物(たくあん) りんご 味噌汁(なす、ワカメ)	御飯 鶏照り焼き なべしぎ かぼちゃほめ煮 キウイ 味噌汁(浅葱、アサリ)	御飯 アジの南蛮漬 ポテトサラダ キャベツおほかか和え バナナ	散らし寿司 星型コロッケ オクラサラダ すいか	御飯 豚肉とゴーヤのチャンプル 春雨サラダ 漬物(なす) フルーツヨーグルト
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 三色ピーマン和え コーンスープ	御飯 松風焼き 青菜ときのこの炒め物 ごぼうのサラダ	御飯 サケの塩焼き 煮物(じゃがいも) オクラとモロヘイヤの和え物	御飯 酢豚 ナムル 海老餃子	御飯 筑前煮 卵豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(トロコブ、油揚げ)	御飯 サンマの蒲焼き 豆腐の和風サラダ 野菜のゆず味噌かけ 味噌汁(小松菜、エノキ)	麦入り御飯 鶏の治部煮 小松菜のサラダ 長芋とろろ 味噌汁(トロコブ、ナメコ)
5時	飲むヨーグルト	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅・牛乳	喫茶室ポピー	フルーツゼリー	アイスクリーム
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 キャベツとハンパンの煮物 きのこのオムレツ 味噌汁(ジャガ芋、フ)	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 たらこ 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 サツマアゲと野菜の含め煮 昆布豆 味噌汁(シメジ、麩)	御飯 五目豆 イワシ生姜煮 味噌汁(トロコブ、エノキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 4色きんぴら 葱納豆 味噌汁(茄子、大根)	御飯 里芋の煮物 さんま甘露煮 味噌汁(トロコブ、キャベツ)
昼食	流しそうめん 海老と夏野菜のてんぷら 果物	御飯 和風おろしハンバーグ 切干大根の炒め煮 焼きなす ぶどう 味噌汁(ワカメ、キャベツ)	御飯 鯖照焼 きんぴらごぼう キャベツのサラダ バナナ 味噌汁(茄子、葱)	御飯 千草焼き 舞茸の炒め物 小松菜の納豆のあえ りんご 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 茄子豚肉ヒーマン味噌炒め 含め煮(里芋、大根) 胡瓜とワカメの酢の物 キウイフルーツ 吸物(みつば、麩)	ゆかりごはん 肉じゃが ミニ豆腐 キャベツの和え物 ぶどう 味噌汁(小松菜、ナメコ)	山菜うどん 卵の袋煮 彩野菜揚げ甘酢あん 漬物(きゅうり)
夕食	御飯 焼肉風 野菜の和え物 漬物(かぶ) 豆腐のスープ	御飯 エビチリ 棒々鶏 野菜焼売	御飯 鶏肉の塩だれ焼き 粉ふき芋 小松菜の煮びたし	御飯 魚介と野菜のトマト煮 スパゲティサラダ ピーマンのおほかか和え	御飯 鮭ときのこの蒸焼 厚揚げ煮物 いんげんのサラダ	御飯 えび団子とかぶの煮物 にらとたまごの炒め物 トマトサラダ	麦入り御飯 肉豆腐 長芋とオクラの山葵醤油 青菜の塩昆布和え

5 時	季節の和菓子	喫茶室ポピー	選べるおやつ	プリン	喫茶室ポピー	ビスケット・牛乳	おまんじゅう
--------	--------	--------	--------	-----	--------	----------	--------