

献立表

期 間:2017/7/16～2017/7/31

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 煮物(がんも) そばろ 味噌汁(ワカメ、蕓)	御飯 あざりと小松菜の煮物 だし巻き卵 味噌汁(麩、茄子)	御飯 かぶと車麩の煮付け 納豆山かけ 味噌汁(キャベツ、玉蕓)	御飯 大根煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメコ、小松菜)	御飯 茄子とピーマンの煮物 きのこのオムレツ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 根菜の煮物 昆布豆 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 煮物(じゃがいも) ししゃも甘露煮 味噌汁(麩、ナメコ)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜とキノコのソテー マッシュポテト	御飯 炒り鶏 マカロニサラダ モロヘイヤとオクラの和え物 すいか 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 豚肉と野菜たれ炒め ひじき五目煮 トマトと胡瓜のサラダ りんご 味噌汁(蕓、アサリ)	魚介と夏野菜カレーライス 海草サラダ 漬物(福神漬け) バナナ かき卵スープ	冷やし中華 ミニ豆腐 小松菜胡麻和え	御飯 アジフライ 切干大根の煮物 いんげんのサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(玉蕓、シメジ)	御飯 鶏肉南蛮漬け 煮物(かぼちゃ) 小松菜の納豆のおかかあえ すいか 味噌汁(蕓、大根)
夕食	御飯 カレイのムニエル 南瓜のサラダ コーンスープ	御飯 麻婆なす ミニ豆腐中華あんかけ キャベツと胡瓜の即席漬	御飯 ほっけの塩焼き ピーマンとピーコンの炒め じゃが芋の煮物	御飯 蒸鶏と野菜の甘酢あんかけ 里芋のゆずみそがけ 小松菜からし和え	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいもレモン煮 アスパラとツナの和え物	御飯 カニ玉 かぶの炒り煮 青菜とハムの中巻和え	御飯 ポークビーンズ ごぼうのサラダ ホウレンソウオムレツ
3時	フルーツヨーグルト	ところてん	選べるおやつ	パン・ココア	喫茶室ポピー	わらびもち風	ウエハース・乳酸菌飲料
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 ピーマンとハンパンの炒め煮 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、トロコフ)	御飯 きのこ小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(蕓、ジャガイモ)	御飯 ツナと大根の煮物 葱納豆 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 五目豆 サバの味噌煮 味噌汁(大根、キャベツ)	御飯 アサリとかぶの煮物 そばろ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ひじきの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(シメジ、麩)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 花いんげん煮豆 味噌汁(エノキ、玉蕓)
昼食	御飯(フジミ/サト)ハン(ロンケ) ミートボール スクランブルエッグ 青菜の炒め物(フジ/サト) ツナサラダ(共通)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ エビシウマイ 杏仁フルーツ 味噌汁(玉蕓、アサリ)	鰻散らし寿司 がんもと野菜の煮物 モロヘイヤの和え物 漬物(なす) 甘夏みかん缶 きゅうりの冷汁	御飯 豚肉と野菜の卵とじ ミニ豆腐 オクラの和え物 バナナ 味噌汁(キャベツ、蕓)	チャーハン 海老餃子 ナムル ぶどう フカヒレスープ	新生姜の御飯 海老フライ ポテトサラダ 漬物(きゅうり) すいか 味噌汁(トロコフ、大根)	三色丼(高菜、鮭、キヌサヤ) たまご豆腐 小松菜の胡桃和え メロン 椎茸と花麩の汁
夕食	御飯 魚の山椒焼き 厚揚げと野菜の煮物 豚汁	御飯 筑前煮 モロヘイヤのとうろ和え キャベツおかか和え	御飯 肉じゃが ピーマンお浸し もやし和風サラダ	御飯 鶏肉塩だれ焼き さつまいも甘煮 小松菜のピーナツ和え	御飯 サケの塩焼き 厚揚げ野菜炒め 和風サラダ	御飯 鶏照り焼き 青菜ときのこの炒め物 かぶのゆかりあえ	御飯 豚肉と野菜の炒め かぼちゃぼんめ煮 いんげんのサラダ
3時	ムース	喫茶室ポピー	選べるおやつ	コーヒーゼリー	喫茶室ポピー	パン・牛乳	ケーキ
	30	31					
朝食	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) イワシ生姜煮 味噌汁(トロコフ、キャベツ)	御飯 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 味噌汁(ナメコ、麩)					
昼食	選択食(ボンコレ・ミートソース) トマトとチーズのサラダ コーンスープ	御飯 サバの香り味噌焼き 舞茸とアスパラ炒め物 胡瓜とワカメの酢物 キウイフルーツ 味噌汁(玉蕓、キャベツ)					
夕食	御飯 チンジャオロースー 春雨と海藻の中華サラダ しゅうまい	御飯 鶏肉と豆腐の煮物 マカロニサラダ 小松菜ごま和え					
3時	じゃがバター	喫茶室ポピー					