

献立表

期 間: 2017/9/1 ~ 2017/9/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 キャベツとツナの煮物 オムレツ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ビーマンとハムの炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(ナメコ、大根)
昼食						御飯 サンマの塩焼き 煮物(がんも) まいたけのバター炒め りんご 味噌汁(茄子、葱)	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 薩摩芋サラダ 胡瓜と茄子和え物 バナナ 味噌汁(トロコフ、アサリ)
夕食						御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草の炒め物 マッシュポテト	麦入り御飯 松風焼き きんぴらごぼう 長芋とろろ
3時						フルーツあんみつ	煎餅 牛乳
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 ハンペンと野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(キャベツ、茄子)	御飯 ツナと大根の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 茄子とサツマアゲの煮物 とろろ納豆 味噌汁(トロコフ、葱)	御飯 生揚げと野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ジャガイモ、タマネギ)	御飯 高野豆腐と茸茸合め煮 たらこ 味噌汁(キャベツ、ナメコ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 金時豆 味噌汁(茄子、麩)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(小松菜、油揚げ)
昼食	御飯 かれいのマヨネーズ焼き かぼちゃ小倉煮 ハムと青菜のサラダ	御飯 麻婆なす 海藻サラダ カニ焼売 杏仁豆腐 キャベツのスープ	カレーライス トマトサラダ 漬物(福神漬) ぶどう ワカメスープ	御飯 鶏照り焼き 里芋のゆずみそがけ シメジと小松菜の煮浸し キュウフルーツ 味噌汁(アサリ、油揚げ)	御飯 ブリ大根 小松菜の納豆の和え物 さつまいも甘煮 りんご 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 肉じゃが ビーマンお浸し 葱入卵焼き バナナ 味噌汁(トロコフ、キャベツ)	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 なす田楽 胡瓜のゆかりあえ
夕食	御飯 肉野菜炒め 海老餃子 ザーサイ 豆腐のスープ	御飯 サケの塩焼き エノキと青菜の炒め チーズホテトサラダ	御飯 おでん あんかけ豆腐 野菜の海苔和え	御飯 茄子豚肉ビーマン味噌炒め もやし和風サラダ 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 三色ビーマン炒め スパゲティサラダ	御飯 魚の照り焼き 炒り豆腐 野菜の梅和え	御飯 豚しょうが焼き 春雨サラダ 野菜漬
3時	ミルクプリン	喫茶室ポピー	選べるおやつ	ミルクココア ビスケット	喫茶室ポピー	どら焼き	スイートポテト
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 里芋とひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 野菜の洋風煮 ウインナー 味噌汁(シメジ、ナス)	御飯 4色きんぴら 葱納豆 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 がんもと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 ハンペンと小松菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(葱、ジャガイモ)	御飯 つみれと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(エノキ、茄子)	
昼食	御飯 回鍋肉 ナムル 水餃子	御飯 卵の袋煮 まいたけのバター炒め 和風サラダ フルーツヨーグルト 豚汁	御飯 ミートローフ 青菜の炒め物 ごぼうサラダ キュウフルーツ トマトのコンソメスープ	きのこそば 鶏肉と卵の旨煮 小松菜ごま和え べったら漬	御飯 すき焼き風煮 里芋田楽 さっぱり和え物(キュウリワカメ) フルーツボンチ かき玉汁	御飯 鶏肉南蛮漬 大豆とひじきの煮物 キャベツおかか和え りんご 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	
夕食	御飯 鶏唐揚げ	御飯 鯖の塩焼き	御飯 海老団子と野菜の味噌煮	御飯 チンジャオロース	御飯 塩サバ	御飯 千草焼き	

食	さつまいもレモン煮 キャベツと胡瓜の即席漬 きのこと豆腐のスープ	かぼちやほ含め煮 小松菜からし和え	ミニ豆腐 粉ふき芋	春雨と海藻の中華サラダ 豆腐シュウマイ	茄子とピーマンの味噌炒め 長芋とろろ	ポテトサラダ オクラとメカブの和え物	
3時	栗ようかん	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅・牛乳	喫茶室ポピー	紅白まんじゅう	