

献立表

期間: 2017/9/16 ~ 2017/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 車麩の煮付け そぼろ 味噌汁(豆腐、玉葱)
昼食							御飯 銀鮭の蒸し焼き 切干大根の炒め煮 薩摩芋のサラダ バナナ 味噌汁(葱、茄子)
夕食							御飯 シチュー ツナサラダ スクランブルエッグ
5時							フルーツゼリー
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 きんぴらごぼう 黒豆煮 味噌汁(ワカメ、油揚げ)	御飯 キャベツとツナの煮物 ウインナー 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 アサリと小松菜の煮物 浅葱納豆 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ツナと大根の炒り煮 たらこ 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 野菜の洋風煮 ミートオムレツ 味噌汁(キャベツ、トロコブ)	御飯 含め煮(里芋、大根) 金時豆 味噌汁(小松菜、ワカメ)	御飯 きのこの当座煮 棘の甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、葱)
昼食	バン 魚介のサラダ ほうれん草オムレツ コーンスープ	赤飯 てんぷら 茶碗蒸し 漬物(胡瓜・茄子) 季節の果物(梨・葡萄) そうめん	散らし寿司 豚角煮 白和え りんご けんちん汁	薩摩芋御飯 ブリの照り焼き 厚揚げと野菜の煮物 小松菜の胡桃和え キウイフルーツ 椎茸と三葉の漬汁	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやし和風サラダ 卵豆腐 フルーツボンチ 味噌汁(葱、麩)	御飯 麻婆なす 中華風卵焼き ナムル 杏仁豆腐 きのこのスープ	御飯 親子煮 和風サラダ 漬物(なす) バナナ 味噌汁(キャベツ、麩)
夕食	御飯 炒り鶏 マカロニサラダ 野沢菜漬け	御飯 チーズハンバーグトマトソース 南瓜のソテー キャベツのサラダ	御飯 おでん 三色ビーマン炒め つぼ漬け	御飯 豚肉味噌炒め 粉ふき芋 春雨サラダ	御飯 サンマの塩焼き 卵の花の煮物 小松菜とへーコンの炒め物	御飯 鶏豆腐煮 魚介のサラダ もずく三杯酢	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 煮物(かぼちゃ) 小松菜ごま和え
5時	杏仁豆腐	抹茶ムース	選べるおやつ	かぼちゃプリン	喫茶室ポビー	きんつば	クッキー・牛乳
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 五目豆 玉子焼き 味噌汁(シメジ、ワカメ)	御飯 高野豆腐含め煮 そぼろ 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 ひじきの煮物 胡麻納豆 味噌汁(大根、葱)	御飯 きんぴらごぼう ししゃも 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 煮物(じゃがいも) イワシ生姜煮 味噌汁(トロコブ、ナス)	御飯 切干大根の炒め煮 うぐいす豆 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 煮物(がんも) ウインナー 味噌汁(玉葱、エノキ)
昼食	御飯 サケのムニエル ポテトサラダ 選択食(豚汁・ミネストローネ)	魚介のカレーライス トマトアスパラのサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ワカメスープ	ゆかりごはん かれの煮付け 小松菜と舞茸の炒め物 キャベツの和え物 キウイフルーツ のっぺい汁	御飯 肉豆腐 里芋田楽 ブロッコリーごま和え りんご 味噌汁(アサリ、キャベツ)	ケチャップライス エビフライ トマトサラダ スクランブルエッグ ぶどう 野菜スープ	中華丼 棒々鶏 かにしゅうまい 梨 ニラたまスープ	粟入舞茸御飯 鮭の西京焼き 秋野菜の炊き合わせ 白和え メロン 吸物(みつば、麩)
夕食	御飯 酢豚 海老餃子 中華風和え物	麦入り御飯 筑前煮 青菜のピナツ和え 長芋とろろ	御飯 カニ玉 春雨と野菜の和え物 ザーサイ	御飯 鶏照り焼き マカロニサラダ 野沢菜漬け	御飯 肉野菜炒め あんかけ豆腐 漬物(たくあん)	御飯 ブリ大根 薩摩芋のサラダ 小松菜海苔和え	麦入り御飯 松風焼き サツマアゲとピーマンの炒め めかぶとろろ
5時	手作りおやつ(おはぎ)	喫茶室ポビー	選べるおやつ	ワッフル	喫茶室ポビー	ウエハース・ミルクココア	ケーキ