

献立表

期 間: 2017/10/1 ~ 2017/10/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 野菜とはんぺんの煮物 昆布豆 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 つみれの煮物 華五目卵焼き 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 きのこのオムレツ 味噌汁(キャベツ、ワカメ)	御飯 里芋と大根の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 生揚げときのこの煮物 たらこ 味噌汁(ナス、トロコブ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 カブとカンモトキノの詰め煮 そぼろ 味噌汁(トロコブ、ナス)
昼食	パン 野菜のチーズ入オムレツ ツナサラダ コーンスープ	ひじき御飯 おでん 小松菜の納豆和え 野菜の即席漬け バナナ 味噌汁(トロコブ、玉葱)	御飯 サバの味噌煮 五目きんぴら 大根の和風サラダ りんご なめこ汁	カレーうどん 卵の袋煮 小松菜胡桃和え キャベツの浅漬け	御飯 豚肉のピカタ じゃが芋の塩バター和え いんげんのサラダ 柿 味噌汁(葱、あさり)	御飯 鮭フライ ごつまいも甘煮 かぶのゆかりあえ バナナヨーグルト 味噌汁(シメジ、油揚げ)	きのこの御飯 鶏肉と季節野菜照煮 ほうレンソウのサラダ 黒豆 梨 味噌汁(エノキ、玉葱)
夕食	御飯 海老と豆腐のチリソース炒め ほうレンソウとハムのナムル 焼き餃子	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 海藻サラダ	御飯 豚肉と白菜のうま煮 茄子の揚げ浸し もずく三杯酢	御飯 チンジャオロース 春雨サラダ 胡瓜漬け	御飯 シルバークの照り焼き 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのサラダ	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 ブロッコリーとツナのサラダ あみの佃煮	御飯 サンマの塩焼き 里芋煮物 なめこおろし
デザート	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	大学芋	選べるおやつ	喫茶室ポピー	林檎の蒸しケーキ	牛乳・ビスケット
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 大根とサツマアゲの煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ウインナーと野菜の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(麩、葱)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、里芋)	御飯 きんぴらごぼう サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ油揚げ)	御飯 高野豆腐詰め煮 ウインナー 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 4色きんぴら とろろ納豆 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 大根旨煮 そぼろ 味噌汁(小松菜、シメジ)
昼食	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 赤しば漬け	御飯 鶏ときのこのクリームシチュー かぼちゃのサラダ スクランブルエッグ ぶどう	御飯 メンチカツ 切干大根の炒め煮 湯豆腐 キウイと黄桃缶 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	とりそば つみれと秋野菜の煮物 華五目卵焼き 小松菜の塩昆布和え	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 肉じゃが まいたけのバター炒め 小松菜のおかか和え りんご 味噌汁(アザリ、大根)	御飯 サケの塩焼き キャベツとベーコンの炒め 白和え 柿 味噌汁(麩、里芋)
夕食	麦入り御飯 鶏水たき 小松菜の昆布和え 長芋とろろ けんちん汁	わかめごはん 炒り豆腐 ポテトサラダ なす田楽	御飯 カレイのムニエル アスパラとキノコのソテー ほうれん草のサラダ	御飯 豚味噌炒め 卵の花の煮物 あみの佃煮	御飯 八宝菜 青菜の和え物 中華卵焼き	御飯 魚の香り味噌焼き 煮物(かぼちゃ) キュウリとワカメの酢の物	御飯 鶏肉と野菜トマトソース煮込 スパゲティサラダ ほうレンソウオムレツ
デザート	フレンチトースト	喫茶室ポピー	ムース	選べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅・ミルクココア	栗まんじゅう
	15						
朝食	御飯 ツナじゃが うぐいす豆 味噌汁(ワカメ、大根)						
昼食	パン 野菜オムレツ 魚介とトマトのサラダ コーンスープ						
夕食	ゆかりごはん 筑前煮 小松菜海苔和え 煮飯						
デザート	フルーツボンチ						