

## 献立表

期 間：2015/3/1～2015/3/14

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 きんぴら風 葱入卵焼き 味噌汁(トコロ、大根)	御飯 高野豆腐の煮物 サバの水煮 味噌汁(アサ、I片)	御飯 ぜんまいの田舎煮 青のり納豆 味噌汁(キャベツ、ナメ)	御飯 れんこん炒め サンマの蒲焼き 味噌汁(葱、わか)	御飯 青菜と茸のソテー オムレツ 味噌汁(大根、ジャガイモ)	御飯 白菜とハクサイの煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 キャベツとハクサイの煮物 鮭フレーク 味噌汁(里芋、葱)
昼食	御飯 たらのマヨネーズ焼き かぼちゃと大豆の洋風煮 青菜のピリッと和え バナナ	御飯 牛肉とキノコのオイスター炒め ツナポテトサラダ かぶのゆかりあえ キウイとモモ ワカメスープ	ちらし寿司 焼魚 若竹煮 昆布巻 デザート 潮汁	御飯 鶏照り焼き さつまいも甘煮 卵豆腐 みかん 味噌汁(I片、油揚)	山菜きのこそば 玉葱かき揚げ ひろうす煮物 もずく和え いちご	麦入り御飯 タラのチリ蒸し あさり小松菜辛子あえ 昆布の佃煮 りんご とろろ汁	人参御飯 牛肉しょうが煮 南瓜の揚げ だし巻き卵 フルーツグルト 味噌汁(大根、トコロ)
夕食	わかめごはん 炒り豆腐 サラダ 人参スープ	麦入り御飯 干草焼き 大根のあんかけ 青菜と長芋の和え物	御飯 肉団子 チンゲン菜炒め じゃがいも土佐煮	御飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 生揚げなめこおろし 漬物	御飯 海老と野菜のフリット 棒鶏 里芋のゆずみそ煮	御飯 車麩と野菜の卵とし 揚げ豆腐茸あんかけ 野菜漬物	御飯 和風ハンバーグ 小松菜と油揚げの炒め物 めかぶの和え物
デザート	フルーツグルト	喫茶室ポピー	桜餅	季節の和菓子、雛あられ、ドリンク	喫茶室ポピー	かぼちゃプリン	煎餅
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 かぼちゃと昆布の含煮 そば 味噌汁(アサ、小松菜)	御飯 5色きんぴら ウィンナー 味噌汁(豆腐、白菜)	御飯 ひじき五目煮 納豆山かけ 味噌汁(わか、油揚)	御飯 高野豆腐と大根の旨煮 いわし梅しそ煮 味噌汁(わか、ジャガイモ)	御飯 きんぴら風 きのこの卵焼き 味噌汁(トコロ、大根)	御飯 切干大根の炒め煮 あじ生姜煮 味噌汁(白菜、麩)	御飯 青梗菜とキノコの煮物 葱納豆 味噌汁(アサ、玉葱)
昼食	御飯 サバの味噌煮 粉ふき芋 ブロッコリーのチリサラダ キウイとパイナップル	ハヤシライス ツナと海草のサラダ スラップレタス バナナ きのこピリッと和え	御飯 酢豚 海老と野菜の包み蒸し キャベツおなか和え 杏仁豆腐 きのこ春雨のスープ	ぎつねうどん 鶏肉と根菜の味噌煮 温泉卵 ほうれん草のごまあえ バナナ	御飯 かれいの煮付け 雌株和え 煮豆 ※ ぼんかん 豚汁	御飯 メンチカツ ツナコーンサラダ 昆布の佃煮 いちご 卵と豆腐のスープ	御飯 ビーフシチュー サラダ オムレツ フルーツボンチ
夕食	御飯 親子煮 舞茸の炒め煮 わかと豆腐の澄汁	御飯 鮭と野菜の蒸焼 薩摩芋サラダ	御飯 鶏肉団子と野菜のスープ煮 にらとたまごのいため物 ソフトふりかけ	御飯 焼魚 ※ ブロッコリーのあんかけ もずく三杯酢	御飯 肉豆腐 薩摩芋の胡麻煮 青梗菜の柚子味噌和え	御飯 さげ大根粕煮 里芋にころがし ふとわかしの和風揚げ	ゆかりごはん 鶏水たき かぼちゃ小倉煮 小松菜海苔和え
デザート	デザートムース	喫茶室ポピー	ゼリー	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ウエハース	おまんじゅう