

献立表

期 間:2017/12/1~2017/12/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 きんぴらごぼう 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 金時豆 味噌汁(大根、トロコフ)
昼食						麦入り御飯 かれの煮付け 白菜とベーコンの炒め物 小松菜の納豆あえ バナナ とろろ汁	肉入そば 揚げ出し豆腐 野菜のごま和え 漬物(はくさい)
夕食						御飯 チンジャオロースー エビギョーザ 海藻サラダ	御飯 親子煮 粉ふき芋 おろしめかぶ
3時						人形焼	煎餅・ミルクココア
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 ホウレンソウと生揚げの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 五目煮豆 だし巻き卵 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 かぶと車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(葱、白菜)	御飯 豆腐と白菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(麩、油揚げ)	御飯 里芋と野菜の含め煮 きのこの卵焼き 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 ひじきの煮物 納豆山かけ 味噌汁(大根、トロコフ)	御飯 切干大根の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、エノキ)
昼食	パン ウインナーと野菜の洋風煮 野菜と卵のサラダ コーンスープ	御飯 メンチカツ 野菜ときのこの炒め物 かぶのゆかり和え りんご 味噌汁(あざり、白菜)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ エビシユウマイ 杏仁豆腐 ほうれん草のスープ	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き ふろふき大根 さつまいも甘煮 みかん ワカメスープ	御飯 ブリの照り焼き 野菜ソテー 白和え バナナ 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 メンチカツ 煮奴 魚介のサラダ キウイともも 味噌汁(エノキ、ジャガイモ)	焼きそば 里芋にころかし 小松菜からし和え りんご かき玉汁
夕食	御飯 炒り鶏 マカロニサラダ 野菜漬物	御飯 鮭の塩焼き 卵の花の煮物 和風サラダ	御飯 ひじき御飯 松風焼き かぼちゃほめ煮 白菜梅和え	御飯 豚肉と豆のケチャップ煮 ごぼうサラダ 小松菜ごま和え	御飯 鶏肉白菜炒め煮 ブロッコリーのサラダ 大根の酢の物	わかめごはん おでん ほうれん草の和え物 和風サラダ	御飯 鶏肉南蛮漬け マカロニサラダ オクラとめかぶの和え物
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポビー	ビスケット・牛乳	どら焼き
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 つみれと大根の炒煮 そばろ 味噌汁(白菜、葱)	御飯 4色きんぴら 青苔苔納豆 味噌汁(エノキ、トロコフ)	御飯 野菜のコンソメ煮 ウインナー 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 豆腐と野菜の含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 浅葱納豆 味噌汁(白菜、葱)	
昼食	御飯 天ぷら 肉だんごと野菜の煮物 漬物(きゅうり)	御飯 イトヨリのワイン蒸し ベーコンと野菜の炒め 小松菜のサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(なめこ、大根)	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き ブロッコリーの和風サラダ 卵豆腐 みかん 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 麻婆豆腐 里芋の煮物 キャベツの中巻風和え物 バナナ かぶのスープ	御飯 千草焼き ひじき五目煮 小松菜のおかか和え キウイともも 豚汁	御飯 サケのムニエル 南瓜のソテー 海藻サラダ りんご 味噌汁(ホウレンソウ、トロコフ)	
夕食	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 粉ふき芋 キャベツの即席漬け あざりのみつばの漬け	ゆかりごはん 肉豆腐 南瓜のサラダ もずく三杯酢	御飯 かれの味噌煮 白菜炒め 薩摩芋の小豆がけ	御飯 鯖の塩焼き 野菜炒め ほうれん草のエノキ和え	御飯 煮込みハンバーグ スバゲティサラダ マッシュポテト	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 煮奴 ブロッコリー胡麻風味和え	

5 時	みかん	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅・ミルクココア	
--------	-----	--------	-----	--------	--------	-----------	--