

献立表

期 間:2018/1/1~2018/1/15

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		帆立と三葉の雑炊 白菜のかにあんかけ にしんの昆布巻き 澄まし汁(ホウレンソウ、シメジ)	御飯 きんぴらごぼう 寿玉子焼 味噌汁(白菜、蔥)	御飯 大根とサツマアゲ煮物 たらこ 味噌汁(麩、里芋)	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 サバの味噌煮 味噌汁(トロココフ、ジャガイモ)	御飯 切干大根の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 野菜とサツマアゲ炒め煮 だし巻き卵 味噌汁(大根、人参)
昼食		お赤飯 牛肉ごぼう巻き 小松菜のお浸し 栗きんとん 紅白蒲鉾 黒豆煮 みかん	御飯 ブリの照り煮 高野豆腐含め煮 青菜と帆立のあえ物 りんご	御飯 筑前煮 白和え 紅白なます	生姜御飯 豚角煮 里芋の柚子味噌がけ 湯葉巻 フルーツボンチ けんちん汁	中華丼 高野豆腐餃子 ナムル 杏仁豆腐 中華風スープ	かけうどん 海老と野菜のかき揚げ 里芋のそぼろあんかけ お多福豆
夕食		麦入り御飯 鶏しんじょう煮物 紅白なます 伊達巻 雑煮風 牛乳	麦入り御飯 寄せ鍋風 いんげんごま和え 長芋とろろ 花麩と三葉のお吸物 牛乳	御飯 ほつけの塩焼き 海老団子と野菜の煮物 ブロッコリー和え物 牛乳	御飯 魚介のシチュー ほうれん草のサラダ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 鶏肉のやわらか煮 ごつまいも甘煮 オクラとめかぶの和え物 牛乳	ひじき御飯 肉じゃが 青菜の炒め物 キャベツの和え物 牛乳
5時							
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(トロココフ、玉葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(小松菜、蔥)	御飯 白菜とサツマアゲの煮物 納豆山かけ 味噌汁(大根、エノキ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 ブロッコリーとウインナー煮物 金時煮豆 味噌汁(トロココフ、ナメコ)	御飯 ツナと大根の炒り煮 そぼろ 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 玉子焼き 味噌汁(油揚げ、蔥)
昼食	七草粥 松風焼き かぼちゃ小倉煮 野菜菜漬け	カレーライス ブロッコリーのサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 サバの香り味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 大根の酢の物 みかん 椎茸とミツバの漬汁	御飯 酢豚 もやしと春雨のサラダ 漬物(ザーサイ) キウイとモモ ニラと豆腐のスープ	御飯 白身魚フライ ひじき五目煮 小松菜ごま和え りんご 味噌汁(大根、里芋)	わかめごはん 豚肉と野菜の卵とじ ブロッコリーごま和え 白菜の浅漬け バナナ 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 たらのマヨネーズ焼き 粉ふき芋 キャベツのサラダ フルーツヨーグルト あざりと野菜のスープ
夕食	御飯 豚しょうが焼き 野菜の煮浸し 大根とワカメの酢の物 牛乳	ゆかりごはん おでん 和風サラダ もずく和え 牛乳	御飯 ハンバーグのキノコデミソース ポテトサラダ ホウレンソウのソテー 牛乳	御飯 魚の照り焼き 白菜炒め煮 里芋田楽 牛乳	御飯 鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 サケの塩焼き もやしときのこの炒め ごつまいも甘煮 牛乳	御飯 鶏水たき 白和え もずく三杯酢 牛乳
5時							
	14	15					
朝食	御飯 含め煮(里芋、大根) イワシ生姜煮 味噌汁(トロココフ、玉葱)	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) ウインナー 味噌汁(大根、ワカメ)					
昼食	御飯 ブラウンシチュー 魚介のサラダ きのこのオムレツ	御飯 鶏照り焼き かぼちゃ小倉煮 野菜菜漬け フルーツボンチ 味噌汁(油揚げ、蔥)					
	御飯	御飯					

夕食	肉野菜炒め 豆腐焼売 海藻サラダ 牛乳	ブリ大根 和風サラダ 卵豆腐 牛乳					
3時	プリン	喫茶室ポピー					