

献立表

期間: 2018/1/16 ~ 2018/1/31

	日	月	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食			御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(里芋、ネギ)	御飯 高野豆腐含め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(ナメコ、エノキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 だし巻き卵 味噌汁(豆腐、ジャガイモ)	御飯 大根とサツマアゲの煮物 青海苔納豆 味噌汁(蕪、トコロコブ)	御飯 がんとどぎと野菜の含め煮 鯉の甘露煮 味噌汁(シメジ、玉葱)
昼食			御飯 銀鮭とキノコの塩バター焼 きんぴらごぼう かぶのゆかりあえ りんご 豚汁	御飯 豚肉と野菜オイスター炒め 中華風和え物 焼餃子 みかん ワカメスープ	御飯 鶏肉と大根の煮つけ 小松菜と舞茸の炒め物 里芋のゆずみそ煮 ぶどう 味噌汁(麩、キャベツ)	舞茸そば 揚げ出し豆腐甘酢あん 大根と人参の酢の物 茶碗蒸し	御飯 八宝菜 春雨サラダ エビシユウマイ キウイとパイナップル 中華風スープ
夕食			御飯 蒸し鶏 じゃが芋のソース炒め スパゲティサラダ 牛乳	御飯 おでん 青菜と帆立のあえ物 漬物(はくさい) 牛乳	御飯 サバの味噌煮 野菜炒め オクラとメカブの和え物 牛乳	御飯 肉じゃが ほうれん草の海苔風味 かぶの和え物 牛乳	御飯 すき焼き風煮 キャベツの和え物 大根の塩麹風味 牛乳
3時			飲み物	運べるおやつ	喫茶室ポピー	おまんじゅう	ムース
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 きのこ野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(麩、蕪)	御飯 4色きんぴら 黒豆煮 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 ひじきの煮物 葱納豆 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 煮物(厚揚げ) イワシ生姜煮 味噌汁(ジャガイモ、トコロコブ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 華五目卵焼き 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 アサリと大根の煮物 浅葱納豆 味噌汁(ワカメ、蕪)	御飯 根菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(シメジ、玉葱)
昼食	パン ポトフ ブロッコリーのサラダ ハンフキンクリームポターージュ	御飯 コロケ 切干大根とペーコンの煮物 漬物(きゅうり) いちご 味噌汁(大根、ワカメ)	魚介のカレーライス キャベツのサラダ 漬物(福神漬) フルーツポンチ かき卵スープ	御飯 カニ玉 白菜煮物 ナムル 杏仁フルーツ 豆腐のスープ	ほうとう ふんわり天 野菜のざっぱり和え物	二色丼 厚揚げ甘辛煮 いんげんごま和え みかん 味噌汁(なめこ、里芋)	五目寿司 肉団子の炊き合わせ 小松菜の和え物 いちご 椎茸と三つ葉の澄まし汁
夕食	御飯 炒り鶏 野菜の田楽 胡瓜とワカメの酢の物 牛乳	麦入り御飯 鱈と豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え 長芋とろろ 牛乳	御飯 豚しょうが焼き 野菜のお浸し べつたら漬け 牛乳	御飯 クリームシチュー 海藻サラダ ミニロールキャベツ 牛乳	御飯 ブリのムニエル 粉ふき芋 青菜のピーナツ和え 牛乳	御飯 豚肉と野菜の煮物 もやし和風サラダ 里芋田楽 牛乳	御飯 赤魚のみぞれ煮 野菜と茸のペーコン炒め 胡麻豆腐 牛乳
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	喫茶室ポピー	ゼリー	ケーキ
	28	29	30	31			
朝食	御飯 野菜の洋風煮 オムレツ 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 切干大根の炒め煮 うぐいす豆 味噌汁(なめこ、蕪)	御飯 車麩の煮付け 納豆山かけ 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(シメジ、麩)			
昼食	御飯 選択食(カツ丼・焼魚) ミニ豆腐 サラダ 吸物(しめじ、麩)	わかめごはん 千草焼き 白和え 野菜の浅漬け りんご 味噌汁(あざり、大根)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 漬物(はくさい) バナナ 味噌汁(里芋、蕪)	御飯 鱈の蒸し焼き 海老団子と厚揚げの煮物 もずく和え物 フルーツヨーグルト 豚汁			
夕食	御飯 あじのさんが焼き ざつまいもレモン煮	御飯 白身魚と野菜の煮物 ハムじゃがサラダ	御飯 鶏照り煮 青菜の煮浸し	豆ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ			

11	ほうれん草の炒め 牛乳	漬物(きゅうり) 牛乳	にんじんの甘煮 牛乳	ミニオムレツ 牛乳		
5 時	フレンチトースト	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ		