

献立表

期 間:2018/7/16~2018/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 アザリとキャベツの煮物 ウインナー 味噌汁(玉葱、小松菜)	御飯 豆腐と野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(トコロコフ、エノキ)	御飯 夏野菜の炒め煮 だし巻きたまご 味噌汁(ワカメ、大根)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(葱、あざり)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ナメコ、大根)
昼食		御飯 サケの塩焼き 厚揚げ甘草煮 オクラのおかか和え フルーツポンチ 味噌汁(トコロコフ、麩)	御飯 肉じゃが マカロニサラダ ピーマンお浸し ぶどう 味噌汁(茄子、ミョウガ)	御飯 海老と豆腐のチリソース 棒々鶏 ザーサイ バナナ ワンタンとニラのスープ	御飯 麦入り御飯 豚しょうが焼き 海草サラダ きのこの柚子味噌和え キウイとモモ とろろ汁	うなぎ御飯 つみれと野菜の含め煮 小倉南瓜 小松菜お浸し フルーツポンチ 吸物(卵豆腐)	ハヤシライス 魚介のサラダ スクランブルエッグ ブルーベリーヨーグルト
夕食		御飯 豚肉のピカタ 薩摩芋含め煮 野菜のソテー	御飯 カレイのみぞれ煮 キャベツと茸の炒め物 青菜のサラダ	御飯 豚肉焼肉たれ焼き ポテトサラダ ミニ豆腐(トマト、シソ)	御飯 枝豆入草焼き 茄子とソーセージの炒め物 小松菜ごま和え	御飯 豚冷しゃぶ風 いんげんのサラダ 野沢菜漬け	御飯 鶏肉と根菜の炒り煮 ツナサラダ 梅びしお
3時		抹茶みずようかん	飲み物	選べるおやつ 牛乳	ワッフル	カフェオレプリン	ところん
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 五目きんぴら オムレツ 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 大根煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 ピーマンとサツマアゲの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(大根、葱)	御飯 豆腐ときこの煮物 玉子焼き 味噌汁(トコロコフ、麩)	御飯 切干大根の炒め煮 イワン生姜煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(麩、エノキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、ナメコ)
昼食	赤飯 豆腐の肉みそあん包み 山菜とふきの煮物 三色野菜の和風和え メロン	散らし寿司 赤魚の酒粕焼き きんぴらごぼう やわらか一口昆布巻 すいか 豚汁	御飯 シチュー トマトサラダ フルーツヨーグルト	生姜御飯 豚角煮 なす田楽 小松菜のおかかあえ ぶどう 吸物(みつば、麩)	御飯 鶏肉のチーズ焼き フロッコリーのサラダ 粉ふき芋 バナナ 豆腐とワカメのスープ	豆ごはん 豚肉のおろしソースがけ ピーマンお浸し 漬物(なす) キウイとパイナップル 味噌汁(アザリ、油揚げ)	御飯 アジ塩焼き 炒り豆腐 いんげんのサラダ フルーツポンチ 茄子と胡瓜の冷汁
夕食	御飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 揚げ茄子 椎茸と三葉の澄まし汁	御飯 八宝菜 煮物(厚揚げ) 小松菜海苔和え	御飯 サバの味噌煮 ほうれん草と卵の炒め物 茄子と胡瓜のみみ漬け	御飯 揚げ鶏の香味ソースがけ 三色ピーマン炒め ワカメと胡瓜の甘酢和え	御飯 酢豚 中華風和え物 ミニにら玉	御飯 白身魚のムニエルビゴットソースがけ かぼちゃのサラダ 小松菜ピーナツ和え	わかめごはん 卵の袋煮 キャベツとペーコンの炒め モロヘイヤとオクラの和え物
3時	ケーキ	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ 牛乳	お楽しみおやつ	じゃが芋餅	おまんじゅう
	29	30	31				
朝食	御飯 ツナと大根の炒り煮 昆布豆 味噌汁(トコロコフ、小松菜)	御飯 アザリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、葱)				
昼食	御飯 選択食(トマトの肉詰/ミックスフライ) マッシュポテト きのこと野菜のスーフ煮	御飯 チンジャオロース エビシユウマイ ナムル 杏仁豆腐 ワカメスープ	夏野菜と魚介のカレーライス アスパラのサラダ 漬物(福神漬) すいか 玉子とトコロコフのスーフ				
夕食	御飯 鶏肉と野菜のカレー風味	御飯 麦入り御飯 魚の照り焼	御飯 豚肉と野菜のたれ炒め				

食	海藻サラダ ミニ豆腐	野菜と厚揚げの煮物 長芋の山葵酢醤油	茄子の柚子味噌かけ 小松菜ごま和え			
3時	コーヒーゼリー	喫茶室ポピー	飲み物			