

献立表

期 間:2018/8/16~2018/8/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 16 | 金 17 | 土 18 |
|----|---|--|--|---|--|--|---|
| 朝食 | | | | | 御飯 きんぴらごぼう 玉子焼き 味噌汁(大根、シメジ) | 御飯 ひじき五目煮 胡麻納豆 味噌汁(玉葱、ジャガイモ) | 御飯 野菜とアサリのコンソメ煮 そぼろ 味噌汁(エノキ、麩) |
| 昼食 | | | | | 夏野菜のかレーライス キャベツのサラダ 漬物(福神漬) バナナ 豆腐のスープ | 麦入り御飯 枝豆入松風焼き 車麩と茄子の煮つけ 長芋とろろ すいか 味噌汁(トロコブ、葱) | 御飯 魚の照り焼き ポテトサラダ ミニ豆腐 フルーツヨーグルト ワカメスープ |
| 夕食 | | | | | 御飯 鶏肉の和風ピカタ 煮物(かぼちゃ) もずく三杯酢 | 御飯 豚肉とキャベツ煮物 エノキと青菜の炒め トマトサラダ | 御飯 ビーマンの肉詰 キャベツのサラダ オクラのおかか和え |
| 3時 | | | | | 煎餅 | おまんじゅう | かぼちゃプリン |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝食 | 御飯 切干大根の炒め煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(豆腐、葱) | 御飯 五目煮豆 サバの煮付 味噌汁(大根、なめこ) | 御飯 きのこの当座煮 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、油揚げ) | 御飯 がんと野菜の煮つけ いわしの梅煮 味噌汁(シメジ、麩) | 御飯 野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(豆腐、トロコブ) | 御飯 アサリと小松菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ワカメ、葱) | 御飯 高野豆腐含め煮 ししゃもの甘露煮 味噌汁(エノキ、玉葱) |
| 昼食 | 雑炊 ふんわり天 なす田楽 いんげんごま和え | 蒸鶏と野菜のそうめん ふんわり天 なす田楽 いんげんごま和え | 御飯 かにたま 野菜炒め ナムル 杏仁フルーツ ワシタンスープ | 御飯 豚冷しゃぶ風 まいたけの炒め かぼちゃのサラダ バナナ 味噌汁(アサリ、浅葱) | 御飯 サンマの蒲焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) もずく和え物 ぶどう 豚汁 | 御飯 筑前煮 ミニ豆腐きのこあん モロヘイヤとオクラの和え物 キウイとパイ かき卵汁 | 生姜御飯 たまごの袋煮 茄子炒め 胡瓜とワカメの和え物 すいか 味噌汁(ふ、シメジ) |
| 夕食 | バン | 御飯 豚肉と豆腐の旨煮 粉ふき芋 モロヘイヤとメカブの和え物 | 御飯 かれいの唐揚 サラダ ごま豆腐 | 御飯 鶏肉南蛮漬け ごぼうサラダ 小松菜胡桃和え | 御飯 親子煮 和風サラダ きのこの柚子味噌和え | 御飯 豚肉と青梗菜のオイスター炒め シウマイ 春雨サラダ | 御飯 鶏竜田揚げ 豆腐甘辛煮 ブロッコリーごま和え |
| 3時 | <納涼祭> 焼きまんじゅう 焼きそば チョコバナナ かき氷 ジュース | 喫茶室ポピー | 飲み物 | 選べるおやつ | 水ようかん | ババロア | じゃが芋餅 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝食 | 御飯 4色きんぴら たらこ 味噌汁(トロコブ、葱) | 御飯 野菜たっぷり煮物 黒豆煮 味噌汁(油揚げ、麩) | 御飯 きんぴらごぼう 青海苔納豆 味噌汁(シメジ、玉葱) | 御飯 じゃがいも土佐煮 玉子焼き 味噌汁(麩、トロコブ) | 御飯 五目豆 さんま甘露煮 味噌汁(ナメコ、葱) | 御飯 ソーセージと野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(エノキ、玉葱) | |
| 昼食 | <選択食>夏野菜素麺・バスタ そうめん夏野菜天ぷら 華五目たまご焼き | ハヤシライス キャベツロール ツナとトマトのサラダ フルーツヨーグルト | 御飯 白身魚の蒸し焼き ひじき五目煮 チンゲンサイ土佐和え バナナ きゅうりの冷汁 | 冷やし中華 揚なす肉味噌かけ お多福豆 オクラの和え物 | 豆ごぼん ミートローフ スバゲティサラダ 漬物(なす) フルーツボンチ じゃが芋の冷たいスープ | 赤飯 海老フライ 南瓜と金時豆の煮物 ほうれん草のお浸し 吸物(みつば、トロコブ) | |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 夕 食 | 麦入り御飯 鯖の香味噌焼き もやしの炒め物 長芋の和え物 | 御飯 肉じゃが 豆腐サラダ 小松菜のお浸し | 御飯 鶏照り焼き 煮物(厚揚げ) なす田楽 | 御飯 豚しょうが焼き ミニ豆腐の薬味がけ 小松菜からし和え | 御飯 肉野菜炒め 海老餃子 野菜の中華風サラダ | わかめごはん 鰯のカレー風味焼き 三色ピーマン炒め ポテトサラダ | |
| 3 時 | アイスクリーム | 喫茶室ポピー | 飲み物 | 選べるおやつ | お楽しみおやつ | すいか割(すいか) | |