

献立表

期 間：2015/6/1～2015/6/15

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 細切り昆布 まぐろフレーク 味噌汁(葱、アサリ)	御飯 わらびの煮物 胡麻納豆 味噌汁(かぶ、I/キ)	御飯 ビギキと切干大根煮物 サバの味噌煮 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 車麩の煮付け 葱入玉子焼き 味噌汁(玉葱、ナメ)	御飯 ツナと青菜の炒り煮 青のり納豆 味噌汁(アサリ、キャベツ)	御飯 れんこんきんぴら そぼろ 味噌汁(玉葱、I/キ)	
昼食	御飯 かれののマヨネーズ焼き かぼちゃそぼろ煮 小松菜のおかかあえ 蜜柑ゼリー 玉葱のスープ	御飯 肉豆腐 さつまいもレモン煮 漬物(きゅうり) フルーツポンチ 玉葱とわかめのスープ	御飯 鶏肉と野菜のソテー 根菜の煮物 漬物(たくあん) みかん 茸と卵のスープ	御飯 サケの塩焼き 煮物(厚揚げ) キャベツとカブのお浸し 青菜の澄まし汁	御飯 カレーうどん 煮物(がんも) 青菜のごま和え 季節野菜の即席漬け バナナ	御飯 野菜コロッケ サミと海草サラダ 漬物 フルーツ-グルト 豆腐と青菜スープ	
夕食	麦入り御飯 茄子豚肉ビーマ味噌炒め 豆腐のサラダ 長芋とカブの山葵酢醤油	御飯 シルバーの照り焼き にら卵炒め 和風サラダ	御飯 麻婆豆腐 青菜とツナの和え物	御飯 豚しょうが焼き 煮物(かぼちゃ) 春雨サラダ	御飯 さわらの蒸し焼き 野菜卵とじ 冷奴	御飯 鶏肉のクリーム煮 トマトサラダ ハムチーズピカタ	
3時		喫茶室ポピー	おまんじゅう	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ウエハース	ワッフル
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 ウィンナーと野菜の洋風煮 鮭フレーク 味噌汁(トコロ、豆腐)	御飯 切昆布と野菜の煮物 練の甘露煮 味噌汁(小松菜、ソウ)	御飯 I/キと青菜の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(葱、油揚)	御飯 厚揚げ野菜煮 あじ生姜煮 味噌汁(ソウ、カブ)	御飯 五目豆 きのこの卵焼き 味噌汁(玉葱、小松菜)	御飯 ぜんまい炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(トコロ、I/キ)	御飯 コンソメ煮 青のり納豆 味噌汁(キャベツ、カブ)
昼食	御飯 回鍋肉 ナムル トマトとアボガド	御飯 鶏肉の卵とじ じゃが芋サラダ 野菜漬け キウイともも 味噌汁(アサリ、大根)	雑穀御飯 魚のあんかけ わらびと野菜の煮物 えんどうのゆず味噌和え りんご 味噌汁(豆腐、玉葱)	そうめん 野菜の味噌炒め 含め煮(里芋、大根) 漬物(なす) バナナ	御飯 チキンカツ 豆腐のあんかけ もずく三杯酢 みかん スープ	御飯 肉じゃが ビーマとソウの炒め煮 冷奴 キウイともも 青菜の澄まし汁	御飯 白身魚の蒸し焼き 昆布と季節野菜の煮物 トマトと青紫蘇の和風サラダ ヨーグルト 根菜の汁物
夕食	御飯 筑前煮 豆腐ステーキ グリーンポタージュ	わかめごはん かれのの煮付け 野菜炒め 白和え	御飯 豚ヒレ竜田揚 粉ふき芋(加-風味) オクラとめかぶの和え物	御飯 鶏パブリカ焼き キャベツと魚介のクリーム煮	御飯 サワラの山椒焼き 煮物 青菜のなめ茸和え	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め ガレットキと野菜の含め煮 胡瓜の梅和え	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 野菜炒め 小松菜の海苔和え
3時		喫茶室ポピー	わらびもち風	選べるおやつ	喫茶室ポピー	かぼちゃ小倉煮	手作りおやつ ところてん
	14	15					
朝食	御飯 ひじき五目煮 いわし胡麻味噌煮 味噌汁(麩、油揚)	御飯 高野豆腐の煮物 ウィンナー 味噌汁(葱、小松菜)					
昼食	御飯 干草焼き キャベツのスープ煮 野菜の塩昆布和え	麦入り御飯 鶏肉南蛮漬け 根菜の煮しめ 長芋とろろ パイナップル 味噌汁(アサリ、玉葱)					
夕食	御飯 ブラウンシチュー カニ風味サラダ 野菜しんじょう	御飯 サバの味噌煮 青菜と卵の彩炒め					
3時		牛乳かん					