

## 献立表

期 間：2015/6/16～2015/6/30

日		月		火		水		木		金		土	
				16		17		18		19		20	
朝 食				御飯 きんぴら風 納豆山かけ 味噌汁(大根、シジ)	御飯 きのこの当座煮 練の甘露煮 味噌汁(葱、キャベツ)	御飯 切干大根とピーマンの煮物 華五目卵焼き 味噌汁(小松菜、玉葱)	御飯 車麩の煮付け 葱納豆 味噌汁(油揚、カマ)	御飯 ソーゼンと野菜の煮物 いわしの煮つけ 味噌汁(豆腐、カマ)	御飯 きんぴら風 しらす納豆 味噌汁(アサ、トウモロコシ)	御飯 ソーゼンと野菜の煮物 いわしの煮つけ 味噌汁(豆腐、カマ)	御飯 チャーシュー麺 ミートローフ 三色ピーマン炒め シーフードサラダ コンボート コンソメスープ	御飯 カレーのムニエル 茸の洋風煮 マカロニサラダ	御飯 ワッフル
	昼 食			御飯 麻婆なす エビシウマイ 中華風和え物 杏仁豆腐 かき卵スープ	御飯 鶏肉と卵の旨煮 サラダ 野沢菜漬け キウイとぶどう 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 サワラの照り焼き 煮物(里芋) 青菜と伊豆貝の和え物 バナナ 豚汁	御飯 豚肉とキノコのオイスターソース炒め ツナサラダ	御飯 親子煮 小松菜ごま和え	御飯 親子煮 小松菜ごま和え	御飯 カレーのムニエル 茸の洋風煮 マカロニサラダ	御飯 ワッフル		
夕 食				御飯 豚肉と新玉葱の煮物 海草サラダ 漬物	御飯 豚しゃぶ風 煮物(じゃがいも) 酢の物	御飯 豚肉とキノコのオイスターソース炒め ツナサラダ	御飯 親子煮 小松菜ごま和え	御飯 親子煮 小松菜ごま和え	御飯 親子煮 小松菜ごま和え	御飯 カレーのムニエル 茸の洋風煮 マカロニサラダ	御飯 ワッフル		
21		22		23		24		25		26		27	
朝 食				御飯 4色きんぴら きのこの玉子焼き 味噌汁(葱、エビ)	御飯 ピーマンとジャコの炒め煮 ハチマシビレ 味噌汁(トウモロコシ、小松菜)	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(カマ、ジャガイモ)	御飯 ふきといわしの煮つけ 玉子焼き 味噌汁(シジ、大根)	御飯 がんもと野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、社)	御飯 きんぴら風 しらす納豆 味噌汁(アサ、トウモロコシ)	御飯 きんぴら風 しらす納豆 味噌汁(アサ、トウモロコシ)	御飯 ソーゼンと野菜の煮物 いわしの煮つけ 味噌汁(豆腐、カマ)	御飯 ハバツと野菜の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(豆腐、カマ)	御飯 ハバツと野菜の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(豆腐、カマ)
	昼 食			御飯 サケの塩焼き 煮物 野菜とササミのサラダ	御飯 鶏竜田揚げ 春雨サラダ 漬物(なす) みかん 味噌汁(豆腐、サシイン)	御飯 シーフードカレーライス ササミと海草のサラダ 漬物(らっきょう・福神漬) バナナ スープ	御飯 魚のムニエル マッシュポテト 青菜のサラダ みかんゼリー 根菜の汁物	御飯 梅しそおろしうどん 豚角煮 華五目卵焼き 彩野菜の和え物 パイナップル	御飯 鶏肉の煮物 もずく三杯酢 ピーマンおおかか昆布和え 青菜と茸の澄まし汁	御飯 鶏肉の煮物 もずく三杯酢 ピーマンおおかか昆布和え 青菜と茸の澄まし汁	御飯 海鮮ちらし寿司 肉じゃが キャベツの和え物 すいか 吸物(みつば、麩)	御飯 海鮮ちらし寿司 肉じゃが キャベツの和え物 すいか 吸物(みつば、麩)	
夕 食				御飯 豚肉入炒豆腐 揚げ茄子とオクラ和え ワカメスープ	御飯 酢魚 ナムル	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 冷奴 漬物(きゅうり)	御飯 照焼ハンバーグ 卵豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	御飯 青椒肉絲 煮物(里芋) 小松菜ピーマン和え	御飯 かれいのマヨネーズ焼き キャベツの炒め物 かぼちゃそぼろ煮	御飯 かれいのマヨネーズ焼き キャベツの炒め物 かぼちゃそぼろ煮	御飯 小麦入り御飯 肉豆腐 青菜のサラダ 長芋とカブの和物	御飯 小麦入り御飯 肉豆腐 青菜のサラダ 長芋とカブの和物	
28		29		30									
朝 食				御飯 ぜんまい炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(エビ、玉葱)	御飯 切干大根とピーマンの煮物 ウィンナー 味噌汁(油揚、キャベツ)	御飯 野菜たっぷり煮物 胡麻納豆 味噌汁(アサ、大根)							
	昼 食			御飯 麻婆春雨 海老キョーザ 小松菜海苔和え	御飯 さわらの蒸し焼き サラダ 野沢菜漬け キウイともも 卵と初りのスープ	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き もやし和風サラダ 漬物(なす) フルーツポンチ 豆腐のスープ							
夕 食				御飯 鶏肉のクリーム煮 野菜と卵の彩サラダ コンソメスープ	御飯 肉団子と野菜のトマト煮 粉ふき芋 青菜と伊豆貝のサラダ	御飯 アジの南蛮漬 薩摩芋味噌煮 サラダ							
アイスクリーム		喫茶室ポピー		煎餅		選べるおやつ		喫茶室ポピー		プリン		ケーキ	