

献立表

期 間：2015/7/1～2015/7/15

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 五目豆 きのこの卵焼き 味噌汁(大根、麩)	御飯 きのこの当座煮 サンマの蒲焼き 味噌汁(キャベツ、トウモロコシ)	御飯 リーゼントと野菜の煮物 葱納豆 味噌汁(大根、ジャガイモ)	御飯 高野豆腐含め煮 だし巻き卵 味噌汁(わかめ、天婦羅)
昼食				とろろそば 玉葱かき揚げ ボン酢和え 冷奴 ぶどう缶	御飯 和風おろしハンバーグ タラモサラダ キャベツと胡瓜の即席漬 キウイとパイン 味噌汁(油揚、葱)	御飯 酢豚 ナムル ザーサイ 杏仁豆腐 葱と豆腐のスープ	御飯 サケのムニエル スバゲティサラダ みかん レタスのスープ
夕食				御飯 豚冷しゃぶ風 ピーマン炒め のり佃煮	御飯 かれいの煮付け 茄子そぼろあんかけ 小松菜の和え物	御飯 親子煮 ツタアザラシのサラダ 漬物(しば漬)	御飯 豚しょうが焼き ミニ豆腐 青菜の煮びたし
3時				選べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅	かぼちゃ小倉煮
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 根菜の煮しめ イワシ生姜煮 味噌汁(アザラシ、油揚)	御飯 含め煮(里芋、大根) そば 味噌汁(シメジ、キャベツ)	御飯 きんぴら風 とろろ納豆 味噌汁(エノ、ジャガイモ)	御飯 ひじき五目煮 たらこ 味噌汁(大根、麩)	御飯 エノと青菜の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(玉葱、トマト)	御飯 ツナじゃが リンゴ 味噌汁(アザラシ、葱)	御飯 三色ピーマン炒め 納豆 味噌汁(トウモロコシ、キャベツ)
昼食	御飯 豚肉と車麩の卵とし ごぼうサラダ 焼きなす(みょうが)	雑穀御飯 鱈の塩焼き 茸と青菜の炒め物 かつおとわかめの和え物 バナナ 味噌汁(豆腐、玉葱)	そうめん 穴子天ぷら 煮物(かぼちゃ) 焼きなす 七塔せりー	御飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 胡瓜のかつお酢の物 みかん 茸のスープ	御飯 みそヒレカツ 含め煮(里芋、大根) 胡瓜もみ キウイとモモ 椎茸と青菜の澄まし汁	御飯 麻婆なす 春雨サラダ エビシユウマイ ぶどう 豆腐のスープ	御飯 サンマの蒲焼き あんかけ豆腐 ほうれん草のお浸し バナナ 卵と三つ葉の澄まし汁
夕食	御飯 鶏豆腐煮 小松菜のサラダ もずくの澄まし汁	御飯 カニ玉 和え物	御飯 鶏肉と茸のオムレツ炒め 冷奴 ほうれん草のごま和え	御飯 いとよりの煮付け ハムじゃがサラダ 小松菜の煮びたし	御飯 ピーマン肉詰 薩摩芋の彩サラダ 野菜の即席漬	御飯 サケの塩焼き 野菜卵とし 小松菜海苔和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 粉ふき芋 トマトアザラシサラダ
3時	ブルーベリーヨーグルト	喫茶室ポピー	おまんじゅう	選べるおやつ	喫茶室ポピー	水ようかん	ところてん
	12	13	14	15			
朝食	御飯 小松菜とツタの炒め煮 スクランブルエッグ 味噌汁(油揚、わかめ)	御飯 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、エノ)	御飯 切干大根とわかめの煮物 オクラ納豆 味噌汁(大根、シメジ)	御飯 アザラシと小松菜の煮浸し ミートオムレツ 味噌汁(玉葱、トウモロコシ)			
昼食	デザート 加ーらい 海草サラダ 漬物(かつおツタ) フルーツヨーグルト	麦入り御飯 サバの味噌煮 ピーマンお浸し 青のりととろろ フルーツポンチ きゅうりの冷汁	御飯 松風焼き にら炒め しらすおろし大根 みかん 麩とシメジの澄まし汁	御飯 加いのオムレツ 豆腐サラダ 野菜のキッシュ パイナップル キャベツのスープ			
夕食	御飯 八宝菜 ナムル ワンタンスープ	御飯 トマト煮込ハンバーグ スペイン風オムレツ おろしツタ	御飯 サケの蒸し焼き 豆腐と野菜の冷やし鉢 キャベツおかか和え	御飯 加ー風味肉じゃが おろしめかふ 漬物(なす)			
3時	大学芋	喫茶室ポピー	ワッフル	選べるおやつ			