

献立表

期 間：2015/7/16～2015/7/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | 16 | 17 | 18 |
| 朝食 | | | | | 御飯 れんこんきんぴら ウィンナー 味噌汁(油揚、カマ) | 御飯 がりと野菜の含め煮 練の甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、キャベツ) | 御飯 ツナと大根の炒り煮 なめ苺納豆 味噌汁(葱、油揚) |
| 昼食 | | | | | なめこそば かき揚げ 温泉卵 青菜の和え物 バナナ | 御飯 鶏竜田 豆腐と野菜の煮物 漬物(きゅうり) キウイともも 味噌汁(あさり、玉葱) | 御飯 照焼ハンバーグ 目玉焼き マッシュポテト フルーツグルト ピーマンのスープ |
| 夕食 | | | | | 御飯 サンマの塩焼き なべしぎ 白和え | 麦入り御飯 干草焼き 長芋とから山葵酢醤油 ピーマンお浸し | 御飯 サバの香り味噌焼き 炒り豆腐 もずく三杯酢 |
| 3時 | | | | | 喫茶室ポピー | プリン | ウエハース |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝食 | 御飯 五目煮豆 鮭フレーク 味噌汁(麩、トウモロコシ) | 御飯 ひじきの煮物 葱入卵焼き 味噌汁(大根、豆腐) | 御飯 きんぴらごぼう風 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、あさり) | 御飯 リーゼントと野菜の煮物 スクランブルエッグ 味噌汁(カマ、大根) | 御飯 大根とウイナーの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(大根、豆腐) | 御飯 アサリと青菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(トウモロコシ、エビ) | 御飯 キャベツとピーマンの煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(小松菜、トウモロコシ) |
| 昼食 | 御飯 蒸し鶏 揚げ出し豆腐 大根和え物 | 御飯 アジの南蛮漬 茄子かろおろしポテト酢 野沢菜漬け ぶどう ワカメスープ | 御飯 豚冷しゃぶ風 煮物(なす) フルーツポンチ 豆腐の澄まし汁 | 御飯 鯖塩焼き 茄子ビーツ炒め キャベツの即席漬 みかん きゅうりの冷汁 | 冷やし中華 カニシューマイ 三色ピーマン炒め すいか | ハヤシオムライス タラコポテト トマトの彩サラダ パイナップル キャベツのスープ | 手まり寿司 五日野菜炊き合わせ 冷奴(キャベツ、ツナ、ネギ) 漬物(きゅうり) 季節の果物 ふのりの味噌汁 |
| 夕食 | 御飯 シルバーの照り焼き マカロニサラダ 豚汁 | 御飯 鶏と野菜の煮物 胡麻豆腐 キャベツの和え物 | 御飯 中華風肉野菜炒め 焼き餃子 からとツナとの和え物 | 御飯 豚肉と大根の煮物 薩摩芋サラダ 小松菜海苔和え | 御飯 鶏照り焼き サラダ | 御飯 鮭と彩野菜の蒸し焼き 含め煮(里芋、大根) 胡瓜のゆかり和え | 御飯 白身魚フリッター 煮物(かぼちゃ) アスパラのサラダ |
| 3時 | フルーツヨーグルト | 喫茶室ポピー | 煎餅 | 選べるおやつ | 喫茶室ポピー | クッキー | ケーキ |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝食 | 御飯 4色きんぴら サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、麩) | 御飯 切干大根とひじきの炒め煮 そば 味噌汁(大根、葱) | 御飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁(エビ、豆腐) | 御飯 高野豆腐含め煮 ウィンナー 味噌汁(カマ、油揚) | 御飯 茸と豆腐の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ネギ、キャベツ) | 御飯 車麩の煮付け 青のり納豆 味噌汁(玉葱、トウモロコシ) | |
| 昼食 | 御飯 鶏肉和風おろし ごぼうサラダ 青菜の煮浸し | 御飯 麻婆豆腐 涼拌三絲 ザーサイ 杏仁フルーツ レタスのスープ | 御飯 焼肉風 冬瓜水晶煮 温泉たまご みかん ワカメスープ | 御飯 サンマの塩焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) 胡瓜の梅和え バナナ 豚汁 | 御飯 鶏団子と大根と卵の煮物 マカロニサラダ 浅漬け キウイともも 味噌汁(茄子、ジャガイモ) | 御飯 ハンバーグ 粉ふき芋 ピーマンの和え物 パイナップル コーンスープ | |
| 夕食 | わかめごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 チーズポテトサラダ コーンスープ | 麦入り御飯 かれいの煮付け 茄子豚肉ビーツ味噌炒め からと長芋の和え物 | 御飯 肉団子の甘酢あんかけ 野菜スープ煮 胡瓜とツナの和え物 | 御飯 豚肉たれ焼き ツナじゃが 卵豆腐 | ゆかりごはん シルバーの照り焼き トマトサラダ 小松菜ごま和え | 御飯 ゆで鶏の胡麻だれ 野菜炒め 漬物(きゅうり) | |
| 3時 | コーヒーゼリー | 喫茶室ポピー | ミニあんぱん | 選べるおやつ | 喫茶室ポピー | アイスクリーム | |