

### 献立表

期 間：2015/9/16～2015/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 野菜とハクサイの煮物 玉子焼き 味噌汁（アサ、小松菜）	御飯 野菜の洋風煮 そばろ 味噌汁（葱、カマ）	御飯 青菜とイサギの炒め煮 鯖味噌煮 味噌汁（豆腐、トウモロコシ）	御飯 ぜんまい炒め煮 青のり納豆 味噌汁（油揚げ、キャベツ）
昼食				麦入り御飯 肉豆腐 長芋とろろ 即席漬け バナナ 味噌汁（茄子、玉葱）	御飯 鶏竜田揚げ 車麩の煮付け あみの佃煮 みかん スープ（ピーマン）	豚肉とキノコのカレーライス キャベツのサラダ 粉ふき芋 漬物（ラッキョウ・福神漬） パイナップル レタスのスープ	たぬきうどん 揚出豆腐（キノコあんかけ） ほうれん草のごま和え 温泉たまご 梨
夕食				御飯 鯖塩焼き 里芋の煮物 トマトサラダ	御飯 シーフードサラダ ウインナー	御飯 アジの南蛮漬 炒り豆腐 野沢菜漬け	御飯 鶏照り焼き 薩摩芋のサラダ キャベツの塩昆布和え
3時				選べるおやつ	喫茶室ポピー	フルーツ	紅白まんじゅう
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 がにドキと野菜の煮物 ポイルウインナー 味噌汁（トウモロコシ、麩）	御飯 きんぴらごぼう ハチスビカ 味噌汁（シジ、アサ）	御飯 高野豆腐含め煮 なめ茸納豆 味噌汁（麩、茄子）	御飯 細切り昆布 うぐいす豆 味噌汁（カマ、油揚げ）	御飯 じゃがいも土佐煮 まぐろフレーク 味噌汁（豆腐、カマ）	御飯 キャベツとササのソテー煮 そばろ 味噌汁（シジ、イサ、サ）	御飯 ひじきの煮物 葱入り焼き 味噌汁（小松菜、アサ）
昼食	御飯 加イのオムライス焼き ササミと野菜のサラダ マッシュポテト	炊込御飯（栗・茸） 選択食：海老天・鰻 薩摩芋茶巾 漬物 果物 茶碗蒸し（銀杏入）	御飯 肉じゃが カニサラダ 華五目卵焼き キウイともも つみれ汁	御飯 サンマの塩焼き きんぴらごぼう 白和え パイナップル 豚汁	海鮮チャーハン 酢豚 春雨サラダ みかん 中華スープ	ハヤシライス エビフライ サラダ ぶどう 豆腐のスープ	栗入赤飯 白身魚の西京焼き かぼちゃほめ煮 青菜とイサギのあえ物 梨 吸物（ミツバ・花麩）
夕食	御飯 豚味噌炒め 卵豆腐 ワカメスープ	御飯 鶏団子と野菜の煮物 小松菜のポン酢和え 漬物（はくさい）	御飯 魚介のフリット炒め 棒々鶏	御飯 鶏肉と卵と野菜の煮物 薩摩芋味噌煮 野沢菜漬け	御飯 サケのムニエル 豆腐サラダ	御飯 肉野菜炒め 焼き餃子	御飯 ハンバーグ 粉ふき芋 きのこアスパラのサラダ
3時	フルーツ杏仁	かぼちゃ小倉煮	お多福豆	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミニあんぱん	ケーキ
	27	28	29	30			
朝食	御飯 大根旨煮 ウインナー 味噌汁（シジ、キャベツ）	御飯 Iキと青菜の炒め煮 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁（トウモロコシ、玉葱）	御飯 車麩の煮付け 納豆山かけ 味噌汁（トウモロコシ、Iキ）	御飯 4色きんぴら ミートオムレツ 味噌汁（カマ、大根）			
昼食	月見そば ふんわり天 味噌田楽 胡瓜とカマの酢物	御飯 豚肉と舞茸の煮物 ツツガサ 漬物（たくあん） バナナ 卵豆腐澄まし汁	御飯 鶏竜田揚げ 野菜の梅だれ和え 昆布豆 フルーツポンチ レタスのスープ	御飯 メンチカツ シーフードサラダ りんご 味噌汁（麩、茄子）			
夕食	御飯 鶏肉ケチャップ煮 タラモサラダ コンソメスープ	御飯 かれいの煮付け ほうれん草の炒め物 もずく三杯酢	御飯 麻婆なす あんかけ豆腐 焼売	御飯 白身魚と野菜の香味焼き さつまいもレモン煮 小松菜海苔和え			
3時	白玉ぜんざい	喫茶室ポピー	紅葉まんじゅう	選べるおやつ			