

### 献立表

期 間：2015/10/1～2015/10/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 豆腐と野菜の煮物 サバの水煮 味噌汁(玉葱、ジャガイモ)	御飯 アサリと青菜の煮物 青のり納豆 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 ポトフ きのこの卵焼き 味噌汁(麩、キャベツ)
昼食					きのこ入カレーうどん 彩サラダ 昆布豆 漬物(らっきょう・福神漬) キウイとみかん	御飯 サバの味噌煮 野菜と海藻の和風サラダ 漬物(きゅうり) バナナ かき卵汁	麦入り御飯 肉団子と野菜の煮物 白和え 野菜漬物 ぶどう とろろ汁
夕食					御飯 親子煮 里芋味噌田楽 めかぶ和え	御飯 肉豆腐 南瓜のサラダ 野菜のゆかり和え	御飯 サンマの蒲焼き マッシュポテト 大根の酢の物
3時					喫茶室ポピー	煎餅	プリン
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 厚揚げ甘辛煮 たらこ 味噌汁(トロコブ、エノキ)	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 まぐろ昆布佃煮 味噌汁(葱、わかめ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(ジャガイモ、シジメ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮付 華五目卵焼き 味噌汁(エノキ、キャベツ)	御飯 大根とサマアゲの煮物 昆布大豆 味噌汁(アサリ、小松菜)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 そばろ 味噌汁(葉葱、トロコブ)	御飯 切干大根とへーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ジャガイモ、玉葱)
昼食	御飯 季節野菜のシチュー ツナと豆腐のサラダ スクランブルエッグ(ハム、チーズ)	御飯 サケの塩焼き さつまいも甘煮 卵サラダ 梨 けんちん汁	麦入り御飯 鶏の治部煮 切干大根の酢の物 青のりとろろ 柿 味噌汁(エノキ、ナス)	御飯 ブリ大根 南瓜サラダ 青梗菜とシジメの和え物 バナナ 澄まし汁(アサリ、ミツバ)	御飯 豚生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ 漬物(なす) りんご わかめスープ	鶏と舞茸の温蕎麦 薩摩芋天ぷら 卵豆腐 ほうれん草の土佐和え ぶどう	御飯 豚肉と野菜の焼肉風 煮奴 いんげん胡桃和え キウイともも とろろ昆布汁
夕食	御飯 おでん 野菜の塩昆布和え 青菜とシジメの澄まし汁	御飯 豚肉と野菜の中華味噌炒め 煮奴 海老餃子	御飯 鯖塩焼き チーズポテトサラダ 小松菜の煮びたし	御飯 八宝菜 肉団子 ザーサイ	御飯 鶏とじゃが芋の塩煮 ニラたま炒め 昆布佃煮	御飯 カレイのみぞれ煮 里芋田楽 漬物(きゅうり)	御飯 筑前煮 温泉たまご キャベツときゅうりの即席漬物
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	ワッフル	選べるおやつ	喫茶室ポピー	お好み焼き	手作りおやつ(サンドイッチ)
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 大豆と野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(わかめ、麩)	御飯 ひじきと大豆の煮物 だし巻き卵 味噌汁(油揚げ、大根)	御飯 きんぴらごぼう 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、トロコブ)	御飯 車麩の煮付け 鯉の甘露煮 味噌汁(豆腐、里芋)	御飯 豆腐と野菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(玉葱、わかめ)		
昼食	御飯 鮭の蒸し焼き ほうれん草と卵の炒め物 漬物(はくさい)	ポークカレー 豆腐サラダ 漬物(福神漬) フルーツポンチ キャベツのスープ	御飯 エビチリ 棒々鶏 いんげんごま和え 杏仁フルーツ きのこスープ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 青菜のピーナツ和え 梨 わかめスープ	御飯 かぼちゃコロケ シーフードサラダ 漬物(はくさい) バナナ 豚汁		
夕食	ゆかりごはん 豚肉野菜鍋 粉ふき芋 青菜の澄まし汁	御飯 スズキの香り焼き ウィンナーとコーンのソテー 青梗菜の柚子味噌和え	御飯 塩サバ 煮物(かぼちゃ) 海藻サラダ	麦入り御飯 豚肉と野菜卵とじ なす田楽 長芋とめかぶの和え物	御飯 タラのチリ煮 ごぼうのサラダ 小松菜のおかか和え		
3時	かぼちゃプリン	おまんじゅう	煎餅	選べるおやつ	喫茶室ポピー		