

### 献立表

期 間：2015/10/15～2015/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
					15	16	17
朝食					御飯 豆腐と野菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（玉葱、カブ）	御飯 五目豆 なめ茸納豆 味噌汁（油揚、大根）	御飯 切昆布と野菜の煮物 ルチンビシ 味噌汁（シジ、麩）
昼食					御飯 かぼちゃコロッケ シーフードサラダ 漬物（はくさい） バナナ 豚汁	薩摩芋御飯 豚肉と青梗菜炒め物 卵の袋煮 漬物（たくあん） 柿 白菜のスープ	煮込みうどん ふんわり天 大根の酢の物 りんご
夕食					御飯 タラのチリ煮 ごぼうのサラダ 小松菜のおかか和え	御飯 鶏肉じゃが 白和え 野沢菜漬け	御飯 サケのムニエル 小松菜の酢
3 時					喫茶室ポピー	落雁	きんつば
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 ルチンと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁（豆腐、柿）	御飯 じゃが芋と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（小松菜、アサ）	御飯 ぜんまいと野菜の炒煮 しらす納豆 味噌汁（シシトフ、トウモロコシ）	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁（キャベツ、麩）	御飯 昆布と野菜の煮物 たらこ 味噌汁（小松菜、葱）	御飯 茄子ときのこの当座煮 とろろ納豆 味噌汁（玉葱、油揚）	御飯 ひじきの煮物 鯉の甘露煮 味噌汁（アサ、玉葱）
昼食	御飯 サンマの塩焼き 煮物（がんも） 小松菜ごま和え	わかめごはん 千草焼き まいたけのバター炒め フルーツヨーグルト けんちん汁	きのこのカレーライス ブロッコリーの彩サラダ 漬物（アジ、ツツク、ラッキョウ） 梨 ワカメスープ	御飯 カレイのムニエル チヌネボツボツボ いんげんのピリ辛和え キウイともも コンソメスープ	ラーメン シュウマイ 青菜とハムのナムル りんご	御飯 サケの塩焼き 厚揚げ甘辛煮 小松菜海苔和え みかん のっぺい汁	御飯 おでん チキンサラダ 漬物 柿 さつま汁
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 野菜の塩昆布和え レタスのスープ	御飯 青椒肉絲 春雨サラダ	御飯 魚の照り焼き 海老と卵の野菜炒め 漬物	御飯 鶏肉と里芋の煮物 胡麻風味サラダ 漬物	御飯 魚と野菜の煮物 豆腐の甘酢あんかけ 佃煮	御飯 八宝菜 粉ふき芋 海藻サラダ	御飯 サバの味噌煮（青菜添え） 煮奴
3 時	ふかし芋	喫茶室ポピー	プリン	選べるおやつ	喫茶室ポピー	洋菓子	煎餅
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 切干大根とベーコンの煮物 華五目卵焼き 味噌汁（なめこ、豆腐）	御飯 ポトフ うぐいす豆 味噌汁（小松菜、大根）	御飯 ツナと大根の炒り煮 オクラ納豆 味噌汁（キャベツ、カブ）	御飯 I/4と青菜の炒め煮 そばろ 味噌汁（白菜、トウモロコシ）	御飯 鮭缶と白菜の煮物 金時豆 味噌汁（麩、シジ）	御飯 青梗菜とキノコの当座煮 葱納豆 味噌汁（アサ、里芋）	御飯 アサと小松菜の煮物 ルチンビシ 味噌汁（玉葱、I/4）
昼食	御飯 フリ大根 里芋の柚子味噌がけ もずく和え	御飯 カニ玉 中華風和え物 漬物 杏仁豆腐 にらワンドンスープ	薩摩芋御飯 魚の西京焼き 白菜炒め物 ほうれん草のお浸し バナナ 味噌汁（豆腐、大根）	御飯 シーフードシチュー トマトと海藻のサラダ ミニオムレツ フルーツポンチ	かつ丼 れんこんきんぴら 大根の酢の物 みかん かき卵スープ	焼きそば ブロッコリーとアサのサラダ きのこの玉子焼き りんご 小松菜と豆腐のスープ	五目御飯 サンマの塩焼き 吹き寄せ野菜 べったら漬け 柿 吸物（みつば、麩）
夕食	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ コーンスープ	御飯 ほっけ塩焼き 煮物（かぼちゃ） 青菜のボン酢和え	御飯 鶏肉と野菜卵とじ ふろふき大根 長芋とめかふ和え	御飯 肉じゃが 豆腐ステーキ 漬物（きゅうり）	御飯 魚の香味焼き ほうれん草ソース炒め 煮物（里芋）	御飯 大根と豚肉の旨煮 南瓜のサラダ 白菜和え物	御飯 鶏豆腐煮 さつまいもレモン煮 もずく和え
3 時	ヨーグルト	喫茶室ポピー	ミニぱん	選べるおやつ	喫茶室ポピー	お好み焼き	ケーキ