

献立表

期 間：2015/11/1～2015/11/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 昆布と大根の煮物 華五目玉子焼 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 白菜と生揚げのうすくず煮 鱈水煮 味噌汁(キャベツ、トウモロコシ)	御飯 五目きんぴら なめ茸納豆 味噌汁(白菜、葱)	御飯 野菜たっぷり煮物 ししゃも 味噌汁(大根、あさり)	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 かぶとさつま揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁(わか、社)	御飯 切干大根の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(白菜、トウモロコシ)
昼食	御飯 酢豚 春雨サラダ 漬物	御飯 ブリの照り焼き 里芋のゆずみそ煮 小松菜のおかか和え キウイとモモ 豚汁	ハヤシライス 卵とカブのサラダ フルーツヨーグルト キャベツのスープ	山菜きのこそば 揚げ出し豆腐 青菜の彩ボン酢和え りんご	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 煮物(かぼちゃ) もずく三杯酢 バナナ 豆腐のスープ	御飯 サケの塩焼き ほうれん草と卵の炒め物 キャベツのサラダ みかん さつま汁	御飯 麻婆豆腐 エビシユウマイ 海草サラダ フルーツ杏仁 かぶのスープ
夕食	麦入り御飯 さけ大根粕煮 ほうれん草のごま和え とろろ汁	御飯 松風焼き 和風サラダ 漬物(はくさい)	御飯 シルバーの照り焼き 煮物(厚揚げ) 小松菜海苔和え	御飯 鶏の治部煮 粉ふき芋 漬物(たくあん)	栗ごはん おでん ほうれん草の胡桃和え	御飯 肉団子と野菜の炒め物 おでん 里芋にころがし 酢の物	御飯 サバの香り味噌焼き さつまいもしモン煮 ブロッコリーのあんかけ
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	里芋田楽	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミルクゼリー	煎餅
朝食	御飯 ひじきの煮物 ウィンナー 味噌汁(シジ、油揚げ)	御飯 五目煮豆 さんま甘露煮 味噌汁(大根、わか)	御飯 きんぴらごぼう 葱納豆 味噌汁(里芋、白菜)	御飯 高野豆腐含め煮 そぼろ 味噌汁(エビ、社)	御飯 ポトフ きのこの卵焼き 味噌汁(ホウレン草、アヲ)	御飯 ほうれん草の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(わか、シジ、社)	御飯 白菜と生揚げの煮物 さば味噌煮 味噌汁(麩、ナシ)
昼食	御飯 鱈のマヨネーズ焼き まいたけの炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 筑前煮 白和え 佃煮 柿 椎茸と三葉の澄まし汁	御飯 かぼちゃコロッケ けんちん煮 みかん とろろ昆布汁	御飯 和風ハンバーグ カニサラダ 野沢菜漬け バナナ 豆腐のスープ	薩摩芋御飯 鱈塩焼き 湯豆腐 小松菜海苔和え りんご のっぺい汁	きのこ入カレーうどん 煮物(厚揚げ) いんげんごま和え 柿	わかめごはん 鶏肉と舞茸豆腐煮 マカロニサラダ 春菊ボン酢和え パイン缶 卵スープ
夕食	ゆかりごはん 豚肉野菜鍋 にらとたまごのいため物 味噌汁(里芋)	御飯 かれいの煮付け じゃが芋サラダ わかとわかしの和え物	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め 小松菜ナムル 漬物(きゅうり)	御飯 鮭の蒸し焼き 野菜卵とじ 佃煮	御飯 蒸鶏きのこあんかけ かぼちゃ小倉煮 しらすおろし大根	御飯 鶏肉と里芋の煮物 海藻と豆腐のサラダ 温泉たまご	御飯 サンマの塩焼き 粉ふき芋 即席漬け
3時	薩摩芋と林檎煮	喫茶室ポピー	胡麻豆腐	選べるおやつ	喫茶室ポピー	フルーツヨーグルト	手作りおやつ
朝食	御飯 かぶとサツマアゲの煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、トウモロコシ)						
昼食	御飯 鶏つくね甘辛煮 含め煮(里芋、大根) ほうれん草のサラダ						
夕食	御飯 カレイのムニエル ハムサラダ コーンスープ						
3時	おまんじゅう						