

献立表

期 間：2016/1/1～2016/1/15

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						帆立と三葉の雑炊 煮しめ 寿玉子焼き 手鞠麩と椎茸のお吸い物	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 たらこ 味噌汁（アサリ、カキ）
昼食						御飯 ブリの照り焼き 昆布巻き 紅白なます 伊達巻 ほうれん草和え物 季節の和菓子 雑煮（海老・大根・人参）	御飯 鶏肉の三色巻き 蓮根梅和え 黒豆煮 紅白蒲鉾 茶碗蒸し りんご
夕食						御飯 豚肉角煮 きんぴらごぼう 白菜柚子香和え 吸物（春菊・豆腐） 甘酒	御飯 シルバーの香り焼き 煮物（厚揚げ） 栗きんとん 青菜の澄まし汁 里芋田楽
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 リーゼンツと野菜の煮物 ししやも甘露煮 味噌汁（トウモロコシ、玉葱）	御飯 生揚げと野菜の煮物 そぼろ 味噌汁（葱、麩）	御飯 大根とサツマの煮物 胡麻納豆 味噌汁（玉葱、トウモロコシ）	御飯 高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁（ナメコ、キャベツ）	御飯 白菜とツの洋風煮 ウィンナー 味噌汁（ホウレン草、アサリ）	御飯 かぶの炒り煮 納豆山かけ 味噌汁（葱、油揚げ）	御飯 含め煮（里芋、大根） 練の甘露煮 味噌汁（エノ、玉葱）
昼食	御飯 松風焼き 青菜炒め物 ごぼうサラダ	散らし寿司 牛肉八幡巻き ほうれん草の胡桃和え 湯葉巻 みかん 吸物（みつば、椎茸）	御飯 海老かき揚げ 卵の袋煮 漬物（はくさい） りんご	おつきりこみ 揚げ出し豆腐 薩摩芋と栗のきんとん 青菜のおかか和え フルーツゼリー	七草粥 かれいの煮付け 里芋のゆず味噌和え バナナ 吸物（卵豆腐）	御飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜海苔和え 温泉たまご フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 豚しょうが焼き ツナポテト 漬物（はくさい） キウイともも 豆腐のスープ
夕食	麦入り御飯 筑前煮 魚介と海藻のサラダ 長芋とろろ 味噌汁（大根、葱）	御飯 青椒肉絲 ナムル 漬物（はくさい）	御飯 鶏照り焼き ほうれん草リーゼンツ 漬物（はくさい）	御飯 サケの塩焼き 煮物（かぼちゃ） アロギアとサツマのサラダ	御飯 鶏唐揚げ 大根の煮つけ 白和え	御飯 鶏つくね 海老入野菜炒め さつまいもレモン煮	御飯 鯖塩焼き 煮物（厚揚げ） 春菊とキノコの酢和え
	お汁粉	喫茶室ポピー	抹茶ハバロア	選べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅	牛乳プリン
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 キャベツのソテー煮 金時豆 味噌汁（葱、麩）	御飯 アサリと小松菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（白菜、カキ）	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁（ホウレン草、アサリ）	御飯 昆布と野菜の煮物 だし巻たまご 味噌汁（大根、エノ）	御飯 ぜんまいと生揚げ炒煮 鯖水煮 味噌汁（白菜、なめこ）	御飯 ひじき五目煮 なめたけ納豆 味噌汁（葱、麩）	
昼食	ハヤシライス アロギアとチーズのサラダ トマトオムレツ	御飯 酢豚 焼売・野菜盛合 杏仁豆腐 キャベツのスープ	ソース焼きそば 卵のサラダ 胡麻豆腐あんかけ みかん ワカメと豆腐のスープ	御飯 白身魚フライ 南瓜のソテー 白菜和え りんご コーンスープ	御飯 おでん ふかし芋 小松菜海苔和え キウイとパイナップル	御飯 さけ大根粕煮 里芋サラダ 青菜のボン酢和え バナナ 吸物（みつば、豆腐）	
夕食	御飯 フリ大根 里芋味噌田楽 もずく三杯酢 青菜のスープ	御飯 鶏豆腐煮 南瓜サラダ 漬物（きゅうり）	御飯 シルバーの照り焼き 野菜の煮物 小松菜のソテー	御飯 和風おろしハンバーグ 粉ふき芋 白和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 薩摩芋のサラダ 白菜ゆかり和え	わかめごはん 豚肉の卵とじ マカロニサラダ	
	薩摩芋と林檎煮	きんづば	ワッフル	選べるおやつ	喫茶室ポピー	おまんじゅう	