

献立表

期 間：2016/1/16~2016/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 里芋の煮物 そばろ 味噌汁（杓苺、豆腐）
昼食							御飯 豚肉と茸のオリーブ炒め 卵豆腐 小松菜の胡麻和え いちご けんちん汁
夕食							御飯 ほっけ塩焼き 煮物（かぼちゃ） 和風サラダ
3 時							お好み焼き
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 I片と青菜の炒め煮 オムレツ 味噌汁（白菜、わかめ）	御飯 白菜と生揚げの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（大根、トウモロコシ）	御飯 干海老とじゃが芋煮 青海苔納豆 味噌汁（油揚げ、大根）	御飯 高野豆腐とひよこの煮物 ウィンナー 味噌汁（白菜、そば）	御飯 アサリとかぶの煮物 黒豆煮 味噌汁（わかめ、麩）	御飯 根菜の煮しめ 胡麻納豆 味噌汁（じゃがいも、I片）	御飯 白菜とハクサイの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁（杓苺、里芋）
昼食	御飯 かれいのマヨネーズ焼き かぶの煮物 かつと海草サラダ	御飯 ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 湯豆腐 漬物（たくあん） フルーツポンチ 卵とろの中華風スープ	とろろそば 春菊かき揚げ 卵と大根の煮物 みかん	御飯 肉じゃが シーフードサラダ 青菜の胡桃和え りんご 味噌汁（そば、大根）	御飯 加イのオリーブ焼き 蒸し鶏野菜和え マッシュポテト キウイとモモ わかめと葱のスープ	カレーライス 海老と海草サラダ 漬物（ラッキョウ・福神漬） バナナ キャベツのスープ
夕食	麦入り御飯 炒り鶏 揚げ出し豆腐 野菜菜漬け とろろ汁	御飯 麻婆豆腐 里芋の柚子味噌かけ ナムル	ゆかりごはん 蒸鶏の塩だれかけ ブロッコリーとチーズのサラダ もずく酢の物	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 里芋にころがし 小松菜ごま和え	御飯 サバの味噌煮 卵豆腐 チンゲンサイ土佐和え	御飯 豚肉と野菜の卵とじ コーンと青菜の炒め物 漬物（はくさい）	御飯 青椒肉絲 シュウマイ ザーサイ
3 時	ミルクゼリー	喫茶室ポピー	甘ねじ	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミルクココア	胡麻豆腐
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 青菜と厚揚げの煮物 葱入卵焼き 味噌汁（わかめ、麩）	御飯 車麩の煮付け たらこ 味噌汁（油揚げ、そば）	御飯 野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁（小松菜、豆腐）	御飯 切干大根とベーコンの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁（じゃがいも、じゃがいも）	御飯 白菜の炒め煮 きのこの玉子焼き 味噌汁（アサリ、麩）	御飯 大根とハクサイの煮物 しらす納豆 味噌汁（油揚げ、そば）	御飯 きんぴらごぼう風 イワシ生姜煮 味噌汁（わかめ、里芋）
昼食	御飯 焼肉風 昆布と里芋の煮物 漬物（きゅうり）	御飯 鮭の蒸し焼き きのこ青菜のソテー 粉ふき芋 いちご クラムチャウダー	御飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ みかん	御飯 鶏唐揚げ 煮物（かぼちゃ） 青梗菜おかか和え りんご 豆腐と卵スープ	うどん 揚げ豆腐鶏なめこあんかけ 小松菜ごま和え フルーツポンチ	彩丼ぶり 里芋の田楽 漬物（きゅうり） バナナ 春菊とI片の澄まし汁	赤飯 牡蠣フライ 薩摩芋きんとん 青菜と帆立の和え物 いちご 豚汁
夕食	御飯 ブリのムニエル 野菜とベーコンのトマト煮 南瓜とチーズのサラダ	麦入り御飯 干草焼き 野菜炒め めかぶとろろ	薩摩芋御飯 鶏豆腐煮 春菊ときこのボン酢和え	御飯 ほっけの塩焼き ポテトサラダ I片と青菜の炒め煮	御飯 すずきの香り焼き じゃが芋ミルク煮 ハムとほうれん草のサラダ	御飯 ポトフ オムレツ 海草サラダ	御飯 カレイのきのこソース 卵の花炒り煮 小松菜海苔和え

3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	ミニパン	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ドーナツ	ケーキ
	31						
朝食	御飯 生揚げと野菜の煮物 そば 味噌汁（大根、I片）						
昼食	御飯 フリ大根 小松菜のホッソ和え 温泉たまご						
夕食	御飯 肉団子酢豚風 ツナサラダ 青菜としめじのスープ						
3時	ふかし芋						