

献立表

期間：2016/2/1～2016/2/15

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 ひじきと大豆の煮物 だし巻き卵 味噌汁（朴ツツリ、社）	御飯 ぜんまい炒め煮 納豆山かけ 味噌汁（大根、ナメ）	御飯 高野豆腐含め煮 ウィンナー 味噌汁（ワカ、里芋）	御飯 白菜とあさりの煮物 練の甘露煮 味噌汁（浅葱、麩）	御飯 豆腐と野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁（朴ツツリ、葱）	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 そばろ 味噌汁（アサリ、玉葱）
昼食		御飯 メンチカツ 白和え 漬物（たくあん） フルーヨーグルト ワカメスープ	御飯 野菜と鶏肉のオムライス煮 じゃが芋たらこ和え 青菜のおかか和え りんご ワントンスープ	五目寿司 鰯のみぞれ煮 昆布豆 春菊ときのこのボン酢和え いちご けんちん汁 わかめごはん	御飯 メンチカツ 切干大根の酢の物 卵豆腐 バナナ 味噌汁（椎茸、玉葱）	御飯 かれいのマヨネーズ焼き さつまいもレモン煮 トマトサラダ みかん にんじんのスープ	なめこそば 春菊と海老のかき揚 里芋にころがし 温泉たまご
夕食		御飯 サケのムニエル ブロッコリーと海老のクリーム煮	御飯 豚肉と野菜卵とし 胡麻豆腐 漬物（きゅうり）	鶏じゃが 小松菜胡桃和え 大根柚子味噌かけ 和菓子 福豆茶	御飯 サバの香り味噌焼き おから煮物 青菜の和え物 喫茶室ポピー	御飯 肉団子と野菜の中華煮 春雨サラダ ザーサイ パパロア	御飯 赤魚の煮付け 厚揚げと豚肉の野菜炒め いんげん豆とツツ和え フルーツゼリー
3時		喫茶室ポピー	煎餅			パパロア	フルーツゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 大根とツツアゲの煮物 ししゃもの甘露煮 味噌汁（白菜、トコロ）	御飯 リーゼンと野菜洋風煮 スクランブルエッグ 味噌汁（油揚、I片）	御飯 I片と青菜の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁（里芋、大根）	御飯 里芋とひじきの煮物 たらこ 味噌汁（朴ツツリ、トコロ）	御飯 切干大根の炒め煮 華五目卵焼き 味噌汁（ナメ、豆腐）	御飯 きんぴらごぼう 青海苔納豆 味噌汁（里芋、社）	御飯 きのこ里芋の煮物 いわし胡麻味噌煮 味噌汁（玉葱、麩）
昼食	カレーライス 青菜のサラダ 漬物（らっきょう・福神漬け） ワカメスープ	御飯 肉野菜炒め 煮物（かぼちゃ） 海藻サラダ 杏仁豆腐とキウイ ニラと豆腐のスープ	御飯 親子煮 ポテトサラダ 野菜菜漬け バナナ 味噌汁（ワカ、ナメ）	御飯 海老カツ 南瓜の鶏そば煮 春菊ときのこのボン酢和え りんご いわしのつみれ汁	チャーシュー麺 野菜の彩煮 中華風和え物	御飯 サケの塩焼き 煮物（じゃがいも） めかぶ和え物 フルーヨーグルト 青菜としめじの澄まし汁	御飯 麻婆豆腐 彩ナムル 焼き餃子 かき卵スープ
夕食	御飯 豚肉と卵と大根の旨煮 マカロニサラダ	麦入り御飯 ブリの照り焼き 朴ツツりの胡麻和え 長芋とろろ	御飯 豚肉角煮 あんかけ豆腐 ブロッコリーとツツのサラダ	御飯 ゆかりごはん チキンロール 生揚げと野菜の煮物 もずく酢の物	御飯 かれいの煮付け 野菜炒め 小松菜海苔和え	御飯 鶏つくね甘辛煮 チンゲン菜炒め煮 大根の味噌田楽	御飯 鶏肉の煮物 ほうれん草のビーツ和え かぶのゆかりあえ
3時	牛乳プリン	喫茶室ポピー	おまんじゅう	選べるおやつ	スイートポテト	お好み焼き	手作りチョコレート
	14	15					
朝食	御飯 白菜と生揚げの煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（大根、I片）	御飯 大根さつま揚げ煮物 うぐいす豆 味噌汁（キャベツ、油揚）					
昼食	御飯 筑前煮 白和え 漬物（たくあん）	御飯 サバの味噌煮 大豆とひじきの煮物 青菜のI片和え いちご 粕汁					
夕食	御飯 すずきの香味焼き 南瓜サラダ コーンスープ ふりかけ	御飯 豆腐ハンバーグおろしソース 煮物（里芋） 鶏肝と野菜の和え物					
3時	焼きりんご	喫茶室ポピー					