

## 献立表

期 間：2016/3/1～2016/3/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 切干大根とア-コの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 高野豆腐と野菜の含煮 葱入卵焼き 味噌汁(ナメ、キャベツ)	御飯 ツナとキャベツの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、大根)	御飯 4色きんぴら 浅葱納豆 味噌汁(ツナ、イモ、トコロ)	御飯 野菜とソーセージのコンソメ煮 うぐいす豆 味噌汁(葱、麩)
昼食			わかめごはん 松風焼き 煮物(かぼちゃ) ブロッコリーの胡麻風味和え バナナ 青菜とツナの澄まし汁	御飯 サケの塩焼き 里芋にころがし 胡瓜とカメの酢の物 キウイとパイナップル 豚汁	散らし寿司 肉だんごと野菜の和風煮 あさりの澄まし汁	御飯 鶏竜田揚げ ほうれん草のごま和え 漬物(はくさい) りんご きのこ卵スープ	ツナカレーライス 小松菜とツナのサラダ 漬物(らっきょう・福神漬) いちご ワカメスープ
夕食			御飯 葱と豚肉の炒め物 湯豆腐 キャベツの昆布和え	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 エビと青菜の炒め物 胡麻豆腐	麦入り御飯 鯖の西京焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し めかぶ和え	御飯 白身魚と野菜の蒸し焼き 豆腐ステーキ もずく三杯酢	御飯 肉豆腐 ごぼうサラダ 漬物(きゅうり)
3時			フルーチェ	選べるおやつ	手作り桜餅	スイートポテト	牛乳プリン
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 切昆布と里芋の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 アサリと小松菜の炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(里芋、大根)	御飯 車麩の煮付け 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、ツナ)	御飯 彩きんぴら 練の甘露煮 味噌汁(エビ、カメ)	御飯 小松菜炒め煮 ミートオムレツ 味噌汁(大根、トコロ)	御飯 里芋と大根と昆布の煮物 えのき納豆 味噌汁(豆腐、もやし)	御飯 ガレットと野菜の含め煮 たらこ 味噌汁(れんこん、里芋)
昼食	麦入り御飯 サバの味噌煮 野菜炒め 長芋とろろ	御飯 親子煮 トマトと青じそ和風サラダ 漬物(野沢菜) みかん 味噌汁(れんこん、麩)	御飯 鮭フライ アサリと小松菜の煮浸し 漬物(はくさい) キウイとモモ けんちん汁	とろろそば 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡桃和え	御飯 ほっけの塩焼き 薩摩芋サラダ 春菊ときのこのボン酢和え いちご 豆腐とカメのスープ	御飯 干草焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーとツナの胡麻和え バナナ 吸物(あさり、れんこん)	御飯 ブリの照り焼き 野菜卵とじ 胡瓜とカメの酢の物 フルーツポンチ 味噌汁(豆腐、エビ)
夕食	御飯 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	御飯 クリームシチュー 海藻サラダ ふりかけ	御飯 鶏肉南蛮たれ 里芋の胡麻煮 青梗菜和え物	御飯 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋ミルク煮 ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 チンジャオロース ナムル	麦入り御飯 鯖塩焼き 小松菜炒め物 めかぶとろろ	御飯 肉じゃが マカロニサラダ 野沢菜漬
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	おまんじゅう	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミルクココア	煎餅
	13	14	15				
朝食	御飯 キャベツとツナの煮物 いわし梅しそ煮 味噌汁(麩、大根)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 ウィンナー 味噌汁(玉葱、ツナ)	御飯 アサリと野菜の煮物 しらす納豆 味噌汁(葱、ナメ)				
昼食	御飯 ハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 トマトのスープ	御飯 コロッケ シーフードサラダ 漬物(たくあん) フルーツヨーグルト レタスのスープ	御飯 赤魚のかぶらあんかけ ポテトサラダ 青梗菜海苔和え キウイフルーツ ニラ玉スープ				
夕食	御飯 鶏豆腐煮 里芋のゆずみそ煮 もずく和え物	御飯 鮭蒸し焼き 南瓜サラダ	御飯 酢豚 青菜とモロのれん 漬物(ザーサイ)				
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	お好み焼き				