

献立表

期 間：2016/4/16～2016/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝 食							16
							御飯 キャベツとワケの煮物 金時煮豆 味噌汁（油揚げ、味噌）
昼 食							わかめごはん 松風焼き I片と青菜の炒め煮 べったら漬け いちご けんちん汁
夕 食							御飯 肉野菜炒め 煮物（里芋） エビシユウマイ
3 時							ワッフル
	17	18	19	20	21	22	23
朝 食	御飯 切干大根の炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁（なめこ、葱）	御飯 煮物（厚揚げ、小松菜） ウインナー 味噌汁（玉葱、わか）	御飯 ぜんまい炒め煮 青海苔納豆 味噌汁（豆腐、わか）	御飯 根菜の煮しめ だし巻き卵 味噌汁（葱、油揚げ）	御飯 キャベツとあさりの煮物 ししゃも 味噌汁（玉葱、トウモロコシ）	御飯 小松菜とハクサイの煮物 しらす納豆 味噌汁（キャベツ、麩）	御飯 椎茸昆布と豆腐の煮物 そば 味噌汁（ツゲイ、わか）
昼 食	御飯 ボークビーンズ スクランブルエッグ チーズとレタスのサラダ	御飯 カニ玉 菜花と春雨サラダ ザーサイ 杏仁フルーツ ワントンスープ	御飯 ピーマン肉詰 ごぼうサラダ 漬物（たくあん） キウイとみかん セロリのスープ	チキンカレーライス トマトのサラダ 漬物（ラッキョウ・ワケツツケ） フルーツヨーグルト キャベツのスープ	御飯 豚しゃぶ風 煮物（かぼちゃ） うどの柚子味噌あえ いちご 椎茸と三葉の澄まし汁	御飯 桜比羅と春野菜の揚げ きんぴらごぼう 卵豆腐 フルーツボンチ 味噌汁（インゲン、椎茸）	麦入り御飯 サバの味噌煮 たけのこ煮物 長芋とわかしの山葵酢醤油 みかん 春菊とアヲのお吸い物
夕 食	御飯 筑前煮 南瓜サラダ わか）とツゲイの澄汁	麦入り御飯 肉団子と野菜の煮物 めかぶとろろ 胡瓜の梅和え	御飯 サワラの照り焼き 野菜炒め あみの佃煮	御飯 八宝菜 小松菜胡麻風味サラダ	御飯 白身魚のオーロラソース 粉ふき芋 アスパラチーズサラダ	御飯 豚焼肉風 ほうれん草のナムル 漬物（はくさい）	ゆかり御飯 鶏の治部煮 白和え もずく三杯酢
3 時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	牛乳プリン	選べるおやつ	喫茶室ポピー	コーヒゼリー	ミニパン
	24	25	26	27	28	29	30
朝 食	御飯 わらび炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁（味噌、玉葱）	御飯 車麩の煮付け 葱入卵焼き 味噌汁（キャベツ、豆腐）	御飯 ピーマンとツツメの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁（大根、わか）	御飯 かぶの炒り煮 たらこ 味噌汁（I片、ふ）	御飯 高野豆腐と大根の煮物 鯉の甘露煮 味噌汁（ツゲイ、I片）	御飯 キャベツとハクサイの煮物 胡麻納豆 味噌汁（トウモロコシ、玉葱）	御飯 厚揚げと野菜の含め煮 ウインナー 味噌汁（キャベツ、わか）
昼 食	グリルチキン御飯 鶏肉と南瓜のシチュー シーフードサラダ	御飯 赤魚のかぶらあんかけ にら炒め 切干大根の酢の物 キウイとパイナップル 玉葱とわか）のスープ	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 いんげん胡麻和え フルーツヨーグルト かき卵スープ	カレーそば がんもどきと野菜の含め煮 小松菜胡桃和え	天津飯 海老焼売 ナムル（セロリ、ニンジン、味噌） 杏仁フルーツ レタスのスープ	炊き込みごはん 赤魚野菜あんかけ 白和え いちご 若竹汁	赤飯 海老とごみおの天ぷら あしたば胡麻あえ 玉子焼き メロン 吸物（椎茸）
夕 食	御飯 アジの南蛮漬 マカロニサラダ にらと豆腐のスープ	御飯 肉団子と野菜の甘酢あんかけ たらもサラダ 小松菜海苔和え	御飯 鶏肉ケチャップ煮 チーズと野菜のサラダ	御飯 卵と海老のチリソース 棒々鶏	御飯 鶏豆腐煮 南瓜サラダ 漬物（きゅうり）	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 卵豆腐 長芋とろろ	御飯 シルバーの照り焼き 粉ふき芋 海草サラダ
3 時	蒸かし芋	喫茶室ポピー	おまんじゅう	選べるおやつ	喫茶室ポピー	お好み焼き	ケーキ