

献立表

期 間：2016/6/1～2016/6/15

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 季節野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(わかめ、トマト)	御飯 アサリと小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(トマト、キャベツ)	御飯 ツナじゃが 胡麻納豆 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 三色ピーマン炒め煮 さんまの煮物 味噌汁(シジ、小松菜)
昼食				御飯 鯖の味噌煮(新生姜漬) ポテトサラダ 小松菜の煮びたし フルーツポンチ 吸物(しめじ、みつば)	御飯 ピーマン肉詰 ミニ冷奴 青菜のピーナツ和え パイナップル レタスのスープ	梅おろしそば 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう	御飯 メンチカツ 春雨サラダ 野菜漬け フルーヨーグルト 味噌汁(豆腐、葱)
夕食				御飯 鶏竜田揚げ 根菜の煮しめ ミョウガと胡瓜の即席漬	御飯 八宝菜 棒々鶏 しゅうまい	御飯 ロールキャベツ 南瓜のサラダ 漬物(きゅうり)	麦入り御飯 かれいの煮付け 青菜と卵の炒め物 オクラとろろ
3時				選べるおやつ	喫茶室ポピー	水ようかん	抹茶プリン
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 キャベツとソーセージの煮物 そばろ 味噌汁(わかめ、豆腐)	御飯 4色きんぴら きんとき豆 味噌汁(ツナ、トマト)	御飯 ひじきの煮物 しらす納豆 ウインナー 味噌汁(麩、イモ)	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 ウインナー 味噌汁(葱、トマト)	御飯 ぜんまい炒め煮 ししゃもの甘露煮 味噌汁(豆腐、わかめ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 とろろ納豆 味噌汁(キャベツ、トマト)	御飯 高野豆腐含め煮 たらこ 味噌汁(玉葱、油揚げ)
昼食	御飯 サケの塩焼き 豆腐のきのこあんかけ 和風サラダ	トマトチリライス キャベツとツナのサラダ 漬物(ラッキョウ、アサリ、ツナ) 甘夏みかん ワカメスープ	生姜御飯 アジ塩焼き 白和え キャベツと胡瓜の即席漬 フルーツポンチ とろろ昆布汁	御飯 卵の袋煮 ササミとトマトの梅大葉和え あみの佃煮 すいか けんちん汁	御飯 鶏肉南蛮漬け 煮豆 青菜の胡麻和え バナナ 椎茸のスープ	御飯 サバの香り味噌焼き 昆布と里芋の煮物 卵豆腐 甘夏みかん 青菜とシジの澄まし汁	山菜なめこうどん 玉葱かき揚げ かかと海藻の和え物 漬物(なす)
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 アサリと海老のサラダ オムレツ	御飯 チリソース ホウレンソウのナムル ザーサイ	御飯 筑前煮 トマトサラダ シジと小松菜の煮浸し	御飯 豚肉と舞茸のオイスター炒め 卵の花煮物 胡瓜とわかめの酢の物	にんじん御飯 野菜と豚肉の卵とし ごぼうサラダ オクラとめかしの和え物	御飯 玉葱と豚肉の焼肉風 蒸南瓜 きのこ青菜和え物	御飯 かれいのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 粉ふき芋
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	胡麻豆腐(黒蜜きなこ)	選べるおやつ	喫茶室ポピー	お好み焼き	手作りおやつ
	12	13	14	15			
朝食	御飯 切干大根とアサリの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ツナ、豆腐)	御飯 小松菜とアサリの煮物 だし巻き卵 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 根菜の煮しめ オクラ納豆 味噌汁(わかめ、葱)	御飯 豆腐ときのこの当座煮 サバの味噌煮 味噌汁(麩、キャベツ)			
昼食	御飯 季節野菜の洋風煮 オムレツ風 きのこのサラダ	御飯 豚生姜焼き ミニ冷奴 もずくの酢の物 ブルーベリーヨーグルト キャベツのスープ	梅ちり御飯 肉じゃが 黒豆煮 野菜の塩麹和え キウイとモモ 青菜と椎茸の澄まし汁	御飯 松風焼き がんもどき煮物 野菜のゆかりあえ 甘夏みかん シジとトマト汁			
夕食	御飯 海老チリ風 煮物(厚揚げ) ワカメスープ	麦入り御飯 白身魚と野菜の蒸し煮 青菜のなめ茸和え 長芋とろろ	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃのサラダ 青菜と卵の和え物	御飯 シルバーの照り焼き ポテトサラダ 小松菜海苔和え			
3時	アイスクリーム	喫茶室ポピー	牛乳プリン	選べるおやつ			