

献立表

期 間：2016/6/16～2016/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
					16	17	18
朝食					御飯 ビーマンとツナの炒め煮 トマトオムレツ 味噌汁（油揚、なめこ）	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁（玉葱、トウモロコシ）	御飯 きんぴらごぼう 葱入玉子焼き 味噌汁（麩、キャベツ）
昼食					そうめん 揚げ出し豆腐 なす田楽 青菜の和え物	御飯 鶏肉の山椒焼き じゃが芋煮物 切干大根の酢の物 すいか シメジと卵スープ	御飯 赤魚野菜甘酢あんかけ 冷奴（梅肉） カラカシ 和え フルーツ・グルト 豚汁
夕食					御飯 魚とアスパラのチーズ焼き 野菜の洋風煮 きのこ海藻のサラダ	麦入り御飯 厚揚げ野菜炒め 春雨サラダ 青海苔とろろ	御飯 麻婆茄子 野菜の中華風和え物 ザーサイ
3 時					喫茶室ポピー	梅ゼリー	どらやき
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 昆布とツマアゲの煮物 金時豆 味噌汁（ねぎ、豆腐）	御飯 キャベツとアリの煮物 そば 味噌汁（ナメコ、トウモロコシ）	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁（わかめ、キャベツ）	御飯 玉葱とツナの煮物 玉子焼き 味噌汁（イモ、油揚）	御飯 ビーマンの炒め煮 ウィンナー 味噌汁（ナメコ、いんげん）	御飯 じゃがいも土佐煮 青海苔納豆 味噌汁（シメジ、トウモロコシ）	御飯 4色きんぴら うぐいす豆 味噌汁（豆腐、じゃがいも）
昼食	御飯 サケの塩焼き 青菜と卵の炒め物 トマトとアスパラのサラダ	ゆかりごはん かれの煮付け 大豆とひじきの煮物 青菜の胡麻和え バナナ 味噌汁（じゃがいも、キャベツ）	カレーライス 魚介と海藻のサラダ 漬物（ラッキョウ・福神漬） フルーツポンチ レタスのスープ	御飯 蒸鶏と野菜の和風だれ ポテトサラダ 漬物（なす） キウイとモモ 豆腐のスープ	チャーハン 餃子・焼売 和え物 すいか キャベツのスープ	とろろそば かれの天ぷら 冷奴 ビーマンお浸し	鯛めし 豚肉の角煮 かぶの煮物 白和え メロン 椎茸と三葉の澄まし汁
夕食	御飯 ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ	御飯 鶏豆腐煮 煮物（かぼちゃ） もずく和え	御飯 チンジャオロース 中華風和え物	御飯 鯖塩焼き 卵の花炒り煮 小松菜の煮びたし	御飯 肉豆腐 ごぼうサラダ 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 豚冷しゃぶ梅風味 キャベツの煮物 漬物（きゅうり）	御飯 干草焼き じゃが芋のたらこ和え 小松菜からし和え
3 時	ふかしもち	喫茶室ポピー	煎餅	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミニパン	ケーキ
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 サンマ煮付け 味噌汁（小松菜、麩）	御飯 キャベツとツナのスープ煮 ミートオムレツ 味噌汁（なめこ、油揚）	御飯 ふきと筍の煮物 胡麻納豆 味噌汁（玉葱、わかめ）	御飯 豆腐と野菜の煮物 たらこ 味噌汁（じゃがいも、イモ）	御飯 車麩の煮付け サバの味噌煮 味噌汁（豆腐、シメジ）		
昼食	御飯 鶏肉南蛮漬け 蒸南瓜 キャベツのサラダ	御飯 和風おろしハンバーグ 野菜煮 胡瓜の梅和え フルーツ・グルト	御飯 鮭と季節野菜の蒸し焼き にら炒め かぶの田楽 みかん かき卵スープ	かけうどん 鶏肉としし唐の天ぷら ごぼう土佐煮 新生姜漬け	わかめごはん 卵とがんもの煮物 粉ふき芋 オクラ和風サラダ フルーツポンチ キャベツのスープ		
夕食	御飯 豚肉と野菜の卵とじ 和風サラダ じゃが芋のシラスoup	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 しゅうまい	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 マカロニサラダ 小松菜ビーマンと和え	御飯 茄子豚肉ビーマン味噌炒め トマトとチーズの和風サラダ 野沢菜漬け	御飯 筑前煮 青菜のサラダ 豆腐ステーキ		
3 時	水ようかん	喫茶室ポピー	プリン	選べるおやつ	喫茶室ポピー		