

献立表

期 間：2016/7/1～2016/7/15

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						御飯 ピーマンとナスの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁（キャベツ、麩）	御飯 ハバロと小松菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁（玉葱、わかめ）
昼食						御飯 ゴーヤの肉野菜炒め 南瓜のサラダ 漬物（なす） すいか ワカメスープ	御飯 アジ塩焼き 茄子とピーマン炒め物 スバゲティサラダ バナナ きゅうりの冷汁
夕食						御飯 海老と卵のチリソース 豆腐サラダ	かおりごはん 豚肉とキャベツの煮物 じゃが芋味噌和え レタスのお浸し
3時						ウエハース 牛乳	葡萄ゼリー
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 きんぴらごぼう イワシ煮付け 味噌汁（小松菜、トウモロコシ）	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 玉子焼き 味噌汁（豆腐、なめこ）	御飯 細切り昆布 納豆山かけ 味噌汁（キャベツ、じゃが芋）	雑炊 豆腐と野菜の煮物 梅干し	御飯 ガレットと野菜の含め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁（わかめ、油揚げ）	御飯 リーゼントと野菜の煮物 青のり納豆 味噌汁（キャベツ、麩）	御飯 4色きんぴら ウィンナー 味噌汁（豆腐、シメジ）
昼食	夏野菜のカレーライス イグサの胡麻風味サラダ 漬物（福神漬） ブルーベリーヨーグルト	御飯 かれいの煮付け ズッキーニ炒め 胡瓜の紫蘇和え キウイとモモ 豚汁	御飯 焼肉風 もやし和風サラダ べったら漬 パイナップル レタスのスープ	御飯 鮭蒸し焼き じゃが芋の和え オクラとめかぶの和え物 甘夏みかん 味噌汁（大根、浅葱）	ちらし寿司 ☆コロケ 茄子のすんだかけ メロン 七夕そうめん	御飯 親子煮 三色ピーマン炒め 野菜の塩麹和え フルーツポンチ 椎茸と三つ葉の澄汁	生姜御飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 キウイとモモ けんちん汁
夕食	御飯 ミートローフ キャベツのサラダ とうもろこしのスープ	御飯 酢鶏 冬瓜の海老あんかけ 野菜の中華風和え	御飯 鯖の山椒焼き 新じゃが芋そぼろ煮 トマトサラダ	御飯 鶏竜田揚げ アヲと小松菜の煮浸し 金時豆	御飯 豚肉ときのこのオムレツ炒め 野菜煮物 卵豆腐	麦入り御飯 魚の照り焼き ハムと青菜のサラダ オクラとろろ	御飯 鶏照り焼き スバゲティサラダ 野菜煮物
3時	かぼちゃ小倉煮	喫茶室ポピー	胡麻豆腐	選べるおやつ	喫茶室ポピー	お好み焼き	アイスクリーム
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 キャベツのスープ煮 さんま煮付け 味噌汁（小松菜、麩）	御飯 生揚げと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁（キャベツ、じゃが芋）	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁（大根、油揚げ）	御飯 切干大根の炒め煮 いわしの梅煮 味噌汁（麩、玉葱）	御飯 つみれ煮物 うぐいす豆 味噌汁（キャベツ、じゃが芋）	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 胡麻納豆 味噌汁（大根、わかめ）	
昼食	御飯 鶏肉のクリーム煮 ズッキーニとナスの炒め物 ミニオムレツ	御飯 八宝菜 冬瓜水晶煮 青菜の中華和え ブルーベリーヨーグルト ワタンスープ	御飯 ピーマン肉詰 じゃが芋とナスのクリーム煮 漬物（たくあん） バナナ ワカメと豆腐のスープ	御飯 肉野菜炒め 春雨サラダ 漬物（なす） パイナップル かき卵スープ	魚介と夏野菜カレーライス キャベツとナスのサラダ 漬物（ラッキョウ・福神漬） すいか 豆腐とシメジのスープ	冷やし中華 味噌ポテト イグサの胡麻マヨネーズ和え キウイとみかん	
夕食	御飯 豚冷しゃぶ風 煮物（かぼちゃ） 豆腐のスープ	かおりごはん 海老団子と野菜の煮物 じゃが芋のカレー風味 いんげんごま和え	御飯 あじのさんが焼き 野菜卵とじ 小松菜海苔和え おまんじゅう	麦入り御飯 魚と豆腐の煮つけ 和風サラダ めかぶとろろ	御飯 干草焼き ジャーマンポテト ピーマンおなか和え	御飯 サケの塩焼き 揚なすひき肉あんかけ 卵の花炒り煮	
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー		選べるおやつ	喫茶室ポピー	プリン	