

献立表

期間：2016/7/16～2016/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							16 雑炊 ビーマンとツマツの炒煮 梅干し
昼食							御飯 アジのムニエル 野菜のケチャップ煮 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツヨーグルト 味噌汁(ナメ、茄子)
夕食							御飯 豚肉とキャブのみそ炒め じゃが芋の甘煮 小松菜のボン酢和え
3時							ワッフル
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 きんぴらごぼう サバの味噌煮 味噌汁(キャブ、麩)	御飯 バナナとジャガイロの炒め物 たらこ煮付け 味噌汁(油揚、シメジ)	御飯 ぜんまい炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 野菜たっぷり煮物 鱧の甘露煮 味噌汁(イモ、トウモロコシ)	御飯 昆布と高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	御飯 きのこの煮物 青海苔納豆 味噌汁(なす、麩)	御飯 4色きんぴら さんま煮つけ 味噌汁(油揚、シメジ)
昼食	御飯 ウイナーと野菜の洋風煮 マカロニサラダ スクランブルエッグ	御飯 海老カツ ひじき五目煮 野沢菜漬け 甘夏みかん 青菜と麩の澄汁	御飯 チーズハンバーグ 青菜ときのこの炒め物 トマトサラダ ぶどう コーンスープ	御飯 肉じゃが 切干大根の酢の物 ミニ冷奴(梅風味) キウイとモモ 味噌汁(ナメ、麩)	麦入り御飯 サバの味噌煮 長芋とカウの山葵酢醤油 焼きなす(みょうが) バナナ 豚汁	ゆかりごはん 筑前煮 卵豆腐 小松菜からし和え すいか 味噌汁(ジャガイロ、カブ)	そば 季節野菜天ぷら あんかけ豆腐 漬物(きゅうり)
夕食	御飯 鶏肉と野菜のたれ焼き 白和え きゅうりの冷汁	わかめごはん かれいの煮付け 南瓜サラダ ミニ冷奴	御飯 卵の袋煮 茄子ビーマン味噌炒め もずく三杯酢	御飯 レバー炒め いんげんごま和え エビシュウマイ	御飯 鶏豆腐煮 粉ふき芋(ゆかり風味) 小松菜のサラダ	御飯 麻婆なす 春雨と野菜の和え物 焼き餃子	御飯 豚しょうが焼き じゃがいも土佐煮 オクラとめかぶの和え物
3時	アイスクリーム	煎餅	たこ焼き	選べるおやつ	おまんじゅう	ブルーベリーヨーグルト	きんつば
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 ガレットと野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメ、カブ)	御飯 野菜とはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(キャブ、豆腐)	御飯 ふきとツマツの煮物 オクラ納豆 味噌汁(イモ、トウモロコシ)	御飯 レバーと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(ジャガイロ、麩)	御飯 厚揚げと青梗菜煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(シメジ、ナメ)	御飯 切干大根とひじきの煮物 なめだけ納豆 味噌汁(玉葱、小松菜)	御飯 車麩の煮付け イワシ生姜煮 味噌汁(キャブ、豆腐)
昼食	御飯 ポークチャップ 海草サラダ オムレツ	わかめごはん 赤魚の煮付け じゃが芋たらこ和え べったら漬け 甘夏みかん 吸物(卵豆腐・みつば)	御飯 鶏だんごと野菜の煮物 南瓜のサラダ 小松菜海苔和え フルーツヨーグルト レタスのスープ	御飯 茄子豚肉ビーマン味噌炒め 豆腐とトマトのサラダ 新生姜漬 ぶどう缶 ワカメスープ	牛肉の洋風煮 南瓜のソテー 小松菜とオクラの炒め物 パイナップル ピーマンのスープ	冷やし中華 焼き餃子 蒸しなすの酢味噌かけ	うなぎ丼 とうがんのあんかけ 三色ピーマン和え物 漬物(なす) メロン 吸物(みつば、麩)
夕食	麦入り御飯 アジの南蛮漬 三色ピーマン炒め とろろ汁	御飯 豚豚 中華風和え物 ザーサイ	御飯 豚冷しゃぶ風 じゃが芋の甘辛煮 ミニ豆腐	御飯 魚の照り焼き かぼちゃそぼろ煮 青菜とイタ貝のあえ物	御飯 鶏パプリカ焼き マッシュポテト オクラのおかか和え	御飯 かれいのマヨネーズ焼き 青菜と卵の炒め物 春雨サラダ	御飯 豚肉とキャブのみそ炒め 蒸し南瓜 胡瓜梅和え
3時	ふかしもち	喫茶室ポピー	ミニパン	選べるおやつ	喫茶室ポピー	クッキー	ケーキ
	31						

朝食	御飯 五目豆 そばろ 味噌汁 (寸煎、ジャガイ)						
昼食	御飯 卵とつみれの煮物 ポテトサラダ 青菜のごまあえ						
夕食	麦入り御飯 鶏竜田揚げ 長芋とオクラの和え物 茄子と椎茸の澄まし汁						
3 部	おまんじゅう						