

### 献立表

期 間：2016/8/1～2016/8/15

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 玉葱とパプリカの煮物 金時煮豆 味噌汁(麩、シジ)	御飯 キャベツのスープ煮 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 茄子とピーマンの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(トウモロコシ、I/牛)	御飯 きんぴらごぼう 玉子焼き 味噌汁(茄子、ナメ)	御飯 アサリと青菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(カマ、ジャガイロ)	御飯 高野豆腐と茄子の煮物 ウィンナー 味噌汁(麩、玉葱)
昼食		中華風御飯 春巻き 季節野菜の中華風煮 ザーサイ フルーツ杏仁 ワンタンスープ	御飯 アジ塩焼き 煮物(かぼちゃ) トマトと青じその和風サラダ すいか 茄子と豆腐のスープ	鶏牛蒡うどん じゃが芋とインゲンの煮付け もずく 胡瓜塩麹和え	御飯 豚肉とキャベツの煮物 FOA作の和風和え べったら漬け キウイとモモ きゅうりの冷汁	麦入り御飯 ピーマン肉詰 茄子炒め オクラ和風サラダ バナナ とろろ汁	御飯 蒸し鶏 ポテトチーズ焼き トマトサラダ フルーツヨーグルト キャベツのスープ
夕食		御飯 サケの塩焼き 蒸しなすそぼろかけ 胡瓜とカマの酢の物	わかめごはん 豚肉と野菜の煮物 マカロニサラダ いんげんのピーマン和え	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 ザーサイ	御飯 肉団子と夏野菜のトマト煮 マッシュポテ	御飯 鯖塩焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) キャベツとわかめのお浸し	御飯 カニ玉 青菜の和え物 エビシユウマイ
3時		喫茶室ポピー	きんつば	選べるおやつ	喫茶室ポピー	水ようかん	手作りおやつ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 リーゼンと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(ジャガイロ、トウモロコシ)	御飯 ツナじゃが オムレツ 味噌汁(カマ、シジ)	御飯 青菜とキノコの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(トウモロコシ、玉葱)	御飯 五目豆 そぼろ 味噌汁(茄子、豆腐)	御飯 三色ピーマン炒め ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、ジャガイロ)	御飯 じゃが芋の煮物 青海苔納豆 味噌汁(ナメ、麩)	御飯 昆布と野菜の煮物 たらこ 味噌汁(カマ、キャベツ)
昼食	御飯 サンマの蒲焼き 南瓜と野菜の炊き合わせ 小松菜ごま和え	御飯 かぼちゃコロッケ ピーマンとジャガイロの炒め煮 漬物(なす) フルーツポンチ 豚汁	かおり御飯 松風焼き 切干大根とひじきの煮物 なす田楽 ぶどう 吸物(シジ、ミソ)	御飯 鮭の蒸し焼き インゲンのツナソラダ 赤しば漬 バナナ 味噌汁(カマ、ジャガイロ)	麦入り御飯 肉だんご 車麩の煮付け FOA作とFOOの和え物 すいか かき玉汁	御飯 肉だんご 春雨ごま酢和え エビシユウマイ キウイとみかん 豆腐のスープ	そうめん 鶏ささみ天ぷら 小松菜炒和え物 ミニ冷奴
夕食	御飯 鶏照り焼き スパゲティサラダ キノコと卵のスープ	御飯 かれいの煮付け ごぼうのサラダ FOA作とカマの和え物	御飯 豆腐ハンバーグ ポテトとキノコのサラダ ピーマンお浸し	御飯 豚肉と野菜のたれ焼き 卵豆腐 青菜のお浸し	御飯 エビチリ 酢の物 うぐいす豆	御飯 鶏肉と卵の煮物 小松菜の炒め物 胡麻豆腐	御飯 魚の照り焼き ポテトサラダ ピーマンとジャガイロの炒め煮
3時	蒸かし芋	喫茶室ポピー	フルーツヨーグルト	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ところてん	かぼちゃ小倉煮
	14	15					
朝食	御飯 いんげんの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ジャガイロ、I/牛)	御飯 ピーマンと茄子の炒め煮 葱入卵焼き 味噌汁(油揚げ、I/牛)					
昼食	御飯 ピーマンと豚肉の千切り炒め 茄子の生姜醤油かけ 海老餃子	ゆかりごはん 肉じゃが 青菜とイワシのあえ物 金時煮豆 メロン 茄子と椎茸の澄まし汁					
夕食	麦入り御飯 鶏肉と豆腐の煮物 オクラとFOOの和え物 きゅうりの冷汁	御飯 サバの味噌煮 南瓜のサラダ もずく三杯酢					
3時	おまんじゅう	喫茶室ポピー					