

献立表

期 間：2016/9/1～2016/9/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 4色きんぴら だし巻き卵 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 ビ-マツとヅ-ャの炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(小松菜、トコジ)	御飯 リ-セ-ジと野菜の煮物 たらこ 味噌汁(エビ、カメ)
昼食					御飯 鶏つくね甘辛煮 卵の花炒り煮 小松菜からし和え バナナ のっぺい汁	カレーライス トマトと海老のサラダ 漬物(らっきょう・福神漬け) キウイとモモ ワカメスープ	梅ちり御飯 おでん マカロニサラダ 小松菜海苔和え みかん なめこ汁
夕食					御飯 たらの蒸焼き 薩摩芋サラダ 野菜の洋風煮	御飯 鶏肉ケチャップ煮 ごぼうサラダ オムレツ	御飯 麻婆なす 春雨サラダ 豆腐あんかけ
3 時					喫茶室ポピー	煎餅	ワッフル
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 車麩の煮付け サンマの蒲焼き 味噌汁(じゃが芋、ソダ)	御飯 高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁(茄子、麩)	御飯 アサリと小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(玉葱、ヅ-ャイ)	御飯 茄子とビ-マツの煮物 鮭味噌煮 味噌汁(小松菜、豆腐)	御飯 ハバ-と野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(カメ、エビ)	御飯 きんぴらごぼう 海苔納豆 味噌汁(油揚、ソダ)	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 そぼろ 味噌汁(ナメ、豆腐)
昼食	御飯 ブラウシチュー 海草サラダ スラッパルエッグ	御飯 八宝菜 ナムル べったら漬け 杏仁フルーツ ワントンスープ	とりそば 野菜天ぷら トマトと胡瓜の和え物 べったら漬け	御飯 肉じゃが 小松菜とソの辛子和え 昆布豆 梨 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 鮭の蒸し焼き まいたけのバター炒め ごぼうサラダ ブルーベリーヨーグルト キャベツのスープ	御飯 肉豆腐 里芋の田楽 もずくの酢の物 バナナ 小松菜とソダの澄まし汁	きのこの中華風御飯 カニ玉 野菜の中華風和え物 漬物(ザーサイ) キウイとモモ ワカメスープ
夕食	御飯 肉野菜炒め エビシューマイ 豆腐のスープ	御飯 ブリのムニエル 南瓜のサラダ 胡瓜とカメの酢物	麦入り御飯 豚肉と野菜の胡麻味噌煮 ミニ豆腐 長芋ととろろ	御飯 松風焼き 海老と野菜の炒め物 あみの佃煮	御飯 煮込みハンバーグ 青菜と卵の炒め物 にんじんのチーズあえ	御飯 サンマの塩焼き 野菜の煮物 胡麻豆腐	御飯 豚肉と大豆のトト煮 じゃが芋のチ-ス 焼き キャベツの和え物
3 時	ふかしいも	喫茶室ポピー	選べるおやつ	ジャムパン	喫茶室ポピー	プリン	手作りおやつ(おはぎ)
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 豆腐と野菜の煮物 ししゃもの甘露煮 味噌汁(トコジ、ヅ-ャが芋)	御飯 ツナと大根の炒り煮 玉子焼き 味噌汁(茄子、麩)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、カメ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 たらこ 味噌汁(ナメ、キャベツ)	御飯 豆腐とキ-の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ヅ-ャイ、麩)		
昼食	御飯 メンチカツ 魚介のサラダ 漬物(たくあん)	御飯 鶏照り焼き 煮物(かぼちゃ) 小松菜胡桃和え りんご レタスのスープ	御飯 サバの香り味噌焼き 茄子とがんもの煮物 野菜の即席漬け ぶどう けんちん汁	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 海老しゅうまい 杏仁フルーツ 青梗菜とエビのスープ	御飯 カレーうどん ふんわり天 青菜のビ-マツ和え		
夕食	わかめごはん 炒り鶏 小松菜胡麻和え かき玉汁	御飯 たらのマヨネーズ焼き さつまいもレモン煮 カメとキ-の酢の物	かおり御飯 おでん 三色ビーマン炒め 小松菜のサラダ	御飯 サケの塩焼き ハムじゃがサラダ 赤しば漬け	御飯 豚肉と野菜の煮物 ごぼうサラダ 卵豆腐		
3 時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅	喫茶室ポピー		