

献立表(R6.8)

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					御飯 ソーセージと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(油揚、禰)	御飯 ひじきの煮物 いわしのみぞれ煮 味噌汁(玉葱、ソーセージ)	御飯 高野豆腐と冬瓜の煮物 ミートボール 味噌汁(里芋、I/F)
昼食					御飯 鯖の照り焼き じゃが芋の加-風味 白和え オクラのスープ	冷やし中華 ひき肉もやし炒め 枝豆サラダ	御飯 かれい葱塩焼き 夏野菜と人参の炒め 薬味豆腐 味噌汁(小松菜、麩)
夕食					御飯 酢豚 かぼちゃと卵の煮物 キャベツ塩昆布あえ	御飯 鮭バター醤油焼き 厚揚げの甘辛炒め 大根青じそサラダ	御飯 鶏肉とキャベツの塩コショウ炒め じゃがいもの煮物 青菜のからし和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 野菜とウイナーのコンソメ煮 オムレツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 ツナとソーセージの煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 車麩と大根の煮物 いわしのごま味噌煮 味噌汁(ソーセージ、あおさ)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 金時豆 味噌汁(ツナ、I/F)	御飯 がんもと夏野菜の煮物 肉団子 味噌汁(油揚、大根)	御飯 さつま揚げとピーチの煮物 あじの梅煮 味噌汁(里芋、椎茸)	御飯 ピーマンと竹輪の煮物 だし巻き玉子 味噌汁(豆腐、わかめ)
昼食	御飯 はんぺん入りエビチリ 里芋青のりまぶし 春雨の和え物 わかめと玉子のスープ	うなぎちらし寿司 かぼちゃそぼろ煮 おくらひじきの和え 茄子とミソの澄まし汁	御飯 筑前煮 なす甘酢炒め いんげん生姜和え 味噌汁(わかめ、油揚)	海鮮塩焼きそば 焼き餃子 トマトと大豆のサラダ じゃが芋のスープ	御飯 白身魚のムニエル かぼちゃと厚揚げの煮物 もやし海藻サラダ たまごスープ	御飯 豚肉塩麴焼き キャベツと人参の炒め かりんごの明太和え 味噌汁(麩、ほうれん草)	麦入り御飯 カレーライス しんじょのキノコあんかけ ささみチヂミ 味噌汁(じゃが芋、油揚)
夕食	麦入り御飯 豚肉と青梗菜の煮物 茄子とソーセージの炒め もずく三杯酢	御飯 キャベツと肉団子の塩スープ煮 三色ピーマン炒め ブロッコリーとムシのサラダ	御飯 かます南蛮漬 小松菜の煮びたし マカロニサラダ	御飯 豚肉とズッキーナの味噌炒め 卵の花 めかぶとろろ梅あえ	御飯 おろしそハンバーグ キノコとコーンの炒め ポテトサラダ	御飯 鶏肉と冬瓜のとろみ煮 ソーセージとソーセージの炒め 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 赤魚粕漬 ごぼう肉味噌炒め トマト和え物
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 五目豆 鯖味噌煮 味噌汁(冬瓜、トマト)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 鰯の生姜煮 味噌汁(葱、茄子)	御飯 はんぺんと青菜の煮物 ミートボール 味噌汁(I/F、大根)	御飯 厚揚げときのこの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 大根さつま揚げの煮物 黒豆煮 梅干し 味噌汁(おくら、椎茸)	御飯 ブロッコリーと豆の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(玉葱、茄子)
昼食	御飯 玉子とえびのオムレツ炒め 春雨の炒め煮 もやしの和え物 小松菜のスープ	御飯 たら味噌バター焼き ウイナーの加-炒め ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ	なめこおろし蕎麦 豚しゃぶ 厚焼き玉子 なす揚げ浸し	御飯 かますの塩焼き なすそぼろ煮 トマトサラダ 味噌汁(キャベツ、トマト)	麦入り御飯 豚肉の生姜焼き キャベツと胡瓜の即席漬 あおさとろろ 味噌汁(里芋、禰)	御飯 かつおフライ ごぼうと竹輪の煮物 海藻サラダ きゅうりの冷汁	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの加-炒め おくらのおあえ 味噌汁(大根、あおさ)
夕食	御飯 肉じゃが 枝豆の白和え きゅうりめかぶのポン酢あえ	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツの塩昆布炒め 南瓜のサラダ	御飯 豆腐と加加の中華炒め さつま芋のあずき煮 ブロッコリーわさび和え	御飯 親子煮 じゃが芋ソース炒め 人参の胡麻和え	御飯 赤魚の中華あんかけ さつまいものおろし煮 蒸し鶏と枝豆のサラダ	御飯 豚肉のねぎ塩炒め じゃがいもの煮物 エビマヨサラダ	御飯 鮭ときのこの塩味噌焼き 小松菜と人参の炒め マカロニサラダ

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 がんも含め煮 そぼろ 味噌汁(しめじ、サマイロ)	御飯 キャベツとさつま揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 肉団子 味噌汁(大根、トコロ)	御飯 I片と青菜の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(葱、ナメ)	御飯 大根とウイナーの煮物 あじの昆布煮 味噌汁(麩、玉ねぎ)	御飯 五目きんぴら 黒豆煮 味噌汁(I片、大根)	御飯 切干大根の炒め煮 ミートオムレツ 味噌汁(ジャガイロ、麩)
昼食	御飯 麻婆豆腐 茄子にらだれ炒め キャベツと加工肉の和え物 えのきの中身入-ブ	ゆかりごはん(デイ選択：おかか) 鶏のからあげ しらすおろし 枝豆入りポテトサラダ 味噌汁(麩、ワケ)	御飯 かます加-ムル パフリカとツの炒め メヌとトマトのサラダ 枝豆ポタージュ	御飯 鮭クリームソース ズッキーニとア-ソの炒め コールスーサラダ 鶏とほうれん草のス-ブ	御飯 鶏肉とパフリのスナ炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーと人参のサラダ 味噌汁(ジャガイロ、しめじ)	御飯 かにたま 焼売 ほうれん草のナムル わかめス-ブ	御飯 夏野菜の挽肉加-炒め ブロッコリーのチーズ焼き ツナサラダ 具だくさんス-ブ
夕食	御飯 彩り野菜の玉子焼き えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物	御飯 たらと夏野菜の蒸し煮 きのこア-ソの炒め きゅうりと人参のサラダ	御飯 鶏の梅照り焼き ソーセージとコーソのステーキ オクラ胡麻和え	御飯 なすのミ-ソ炒め かぼちゃ小倉煮 ピ-マンお浸し	御飯 白身魚の南蛮漬け 枝豆とビ-キの煮物 さつま芋のサラダ	御飯 豚肉とア-ヤの炒め じゃが芋と魚肉ソーセージの煮物 いんげん生姜和え	御飯 鮭の塩焼き ホリウリともやしの中身炒め トマトとささみの和え物
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 冬瓜と厚揚げの煮物 甘酢肉団子 味噌汁(椎茸、小松菜)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(大根、トコロ)	御飯 ソーセージと野菜の中身煮 いわしみぞれ煮 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 大根と肉団子の煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(なす、油揚げ)	御飯 じゃが芋と桜海老の煮物 金時豆 梅干し 味噌汁(大根、ワケ)	御飯 大豆とビ-キの炒り煮 いわしおかか煮 味噌汁(さつま芋、麩)	御飯 キャベツとえびつみれの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(油揚げ、じゃが芋)
昼食	御飯 白身魚トマトソース じゃが芋とピ-マンの炒め キャベツとコーソのサラダ ミルクス-ブ	御飯 鯖のみそ粕漬け がんもとかぼちゃの煮物 小松菜の山葵和え デ-イ杏仁カ-ツ きのこ汁	豚肉とトマトの加-ライス ブロッコリーの塩コソ炒め メヌと加工肉のサラダ 漬物(福神漬) デ-イ洋梨	梅葉味そうめん 肉豆腐 ピ-マンとツの和え物 デ-イカ-ミックス	御飯 鮭の香味焼き 厚揚げと人参の炒め 海鮮サラダ デ-イ白桃缶 味噌汁(キャベツ、里芋)	パン 夏野菜たっぷりケ-ラツ きゅうりツマツツ デ-イバナ トマたまス-ブ	御飯 牛肉コロケ なすと車麩の煮物 冷奴 デ-イマソ-缶 もやしと葱のス-ブ
夕食	麦入り御飯 豚肉とたまごのオムレツ炒め なすみぞれ煮 オクラとメヌの和え物	御飯 炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 カワカ-の明太和え	御飯 鶏肉となすの香味だれ 青梗菜ときのこの炒め パフリのマリネ	御飯 あじさんが焼き ジャ-マンホ-ト 春雨サラダ	御飯 豚もやし炒め きのこのたまごとじ 白あえ	御飯 豆腐と鶏肉のあっさり煮 ピ-マンと玉葱のみそ炒め キャベツのゆかり和え	御飯 鯖の山椒おろし煮 卵の花 小松菜とひじきのごまあえ