

献立表 (R6.9)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 玉葱とパプリカの煮物 玉子焼き 味噌汁(シジ、油揚げ)	御飯 さつまいもと野菜の煮物 とろろ納豆 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 リーゼと冬瓜の煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(わか、葱)	御飯 じゃが芋のソテー煮 金時豆 味噌汁(なめこ、油揚げ)	御飯 ブロッコリーの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 五目きんぴら 鰯のおかか煮 味噌汁(シジ、わか、わか)	御飯 キャベツとアリの煮物 そぼろ 味噌汁(わか、豆腐)
昼食	御飯 秋刀魚のおろし煮 切干とピーナの炒め ミニ冷奴 鶏汁	御飯 豚肉と牛蒡のたれ炒め おからの煮物 キャベツサラダ アリとミソの味噌汁	御飯 鶏肉南蛮漬け きんぴらごぼう 青梗菜お浸し 味噌汁(じゃが芋、トウモロコシ)	御飯 サバの味噌煮 煮物(南瓜、厚揚げ) 胡瓜の即席漬け キャベツのミックス	御飯 カマスの塩焼き 野菜炒め トマトとツナのサラダ 味噌汁(茄子、わか)	カレーうどん アリと小松菜の煮浸し 玉子と豆腐のしんじょ	中華丼 ブロッコリーサラダ 玉子焼き ワカメスープ
夕食	御飯 胡麻しゃぶ 甘辛粉ふき芋 ナムル	御飯 鶏肉と薩摩芋の煮物 小松菜と玉子の炒め トマトと青じその和風サラダ	御飯 高野豆腐のたまごとし 玉葱のホイル炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 挽肉と春雨の炒め物 大根煮物 いんげんピーナツ和え	御飯 牛肉すき煮 里芋の煮物 ほうれん草ゆず味噌和え	御飯 おろしハンバーグ コーンの炒め 南瓜のサラダ	御飯 鮭ときのこの蒸焼 さつまいも甘煮 ほうれん草の和え物
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 がんと野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(キャベツ、トウモロコシ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 オクラ納豆 味噌汁(大根、青梗菜)	御飯 切干大根の炒め煮 うぐいす豆、梅干し 味噌汁(シジ、芋、玉葱)	御飯 じゃが芋の煮物 さんまの煮物 味噌汁(大根、わかめ)	御飯 いんげん煮物 玉子焼き つみれ汁	御飯 車麩の煮付け 鱈の梅煮 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 わかめと青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁(茄子、トウモロコシ)
昼食	御飯 ブリの葱焼 パプリカと挽肉の炒め オクラの和え物 澄まし汁	御飯 肉じゃが 秋茄子の炒め煮 めかぶの和え物 すいとん汁	御飯(07: 敬老会) 赤魚の粕漬 きんぴらごぼう 里芋すんだ和え きのこのスープ	かけそば 胡麻しゃぶ さつまいもいとこ煮 胡瓜と塩昆布の和え物	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 茄子胡麻味噌炒め わかめの和え物 澄まし汁(なめこ、葱)	御飯(11: 敬老会) 玉子と木葉豆腐の煮物 茄子お浸し 青梗菜の和え物 吸物(三つ葉、手まり麩)	御飯 鶏湯揚げ 切干とひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱、高野豆腐)
夕食	御飯 鶏の照り焼き 大根の柚子味噌きんぴら 胡瓜とひじきの和え物	御飯 カレーのムニエル 野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ	御飯 豚しょうが焼き 小松菜海苔和え キャベツサラダ	御飯 挽肉と玉葱の玉子とし きのこリーゼの炒め 白あえ	御飯 肉団子の甘酢あん 豆腐とかにかまの煮物 青梗菜のからし和え	御飯 鮭大根 ほうれん草炒め さつまいもサラダ	御飯 鱈山椒焼き ニラ肉味噌炒め オクラの和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 リーゼと野菜の炒め オムレツ 味噌汁(わか、シジ)	御飯 じゃが芋と桜えびの煮物 納豆山かけ 味噌汁(わか、油揚げ)	御飯 ツマアゲと野菜の炒め煮 金時煮豆、梅干し 味噌汁(大根、わか)	御飯 ひじきの五目煮豆 イワシ生姜煮 味噌汁(里芋、わか)	御飯 高野豆腐含め煮 鮭フレーク 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 五目きんぴら 玉子焼き 味噌汁(トウモロコシ、わか)	御飯 きのこ生揚げの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(じゃが芋、葱)
昼食	御飯 白身魚の香味だれ かぼちゃ煮物 エビマヨ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	赤飯 天ぷら 銀杏と里芋の煮物 小松菜としめじ和え物 みつば澄まし汁	御飯 照焼月見ハバーグ キャベツとコーン炒め 人蔘ツナサラダ 冷製ポテトジュ	御飯 麻婆豆腐 粉ふき芋 胡瓜の和え物 中華スープ	御飯 鶏肉とピーナの炒め物 春雨サラダ ブロッコリーおかかマヨ 華とう風すいとん汁	御飯 かき揚げ(選択: 牛肉マヨ) 蓮根洋風炒め ツナサラダ わかめと玉子のスープ	御飯 豚味噌炒め 五目豆 ほうれん草のごま和え ワカメスープ
夕食	御飯 鶏肉と大根のバター蒸し 小松菜塩昆布炒め ミニ豆腐	御飯 豚肉と野菜の旨煮 海草サラダ いんげん胡麻和え	御飯 かきとキノコの蒸焼 茄子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草炒め 魚介サラダ	御飯 豚肉ときのこの塩麹焼き じゃが芋の甘煮 めかぶ和え物	御飯 茄子と挽肉の炒め 煮奴 キャベツの和え物	御飯 かき揚げの煮付け 野菜のたまごとし かき揚げ

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 黒豆煮 味噌汁（玉葱、つみれ）	御飯 リーゼッツと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁（茄子、わかめ）	御飯 じゃが芋のソッパ煮 ミニオムレツ 味噌汁（つみれ、ソッパ）	御飯 豆腐と大根の煮物 鯖味噌煮 味噌汁（里芋、おろし）	御飯 つみれと野菜の煮物 そばろ 味噌汁（油揚、葱）	御飯 切干大根の煮物 うぐいす豆 梅干し 味噌汁（ソッパ、豆腐、味噌）	御飯 キャベツとピーマンの煮物 秋刀魚味噌煮 味噌汁（玉葱、わかめ）
昼食	カレーライス 野菜炒め かにかが 漬物	味噌汁 タラコ かにたま 春雨が	御飯 おろしホソ酢汁が キャベツとリーゼッツ炒め トマトサラダ フルーツ（デ） 吸物（みつば、星しんじょ）	御飯 加工と彩り野菜のソッパ焼き 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草のお浸し モモ缶（デ） きのこ薩摩芋の汁	御飯（デ）：パソ クリームシチュー 彩りサラダ オムレツ バナナ（デ）	栗ごはん ミックスフライ ひじきの煮物 青梗菜の和え物 ぶどう（デ） のっぺい汁	御飯 肉野菜ソッパ炒め 里芋トト煮 海草サラダ 梨（デ） コーンスープ
夕食	御飯 豚肉と茄子のおろし和え 南瓜の煮物 豆腐のなめ茸がけ	御飯 照焼鶏つくね ハムじゃがサラダ ピーマンお浸し	御飯 ぶりとネギの甘辛焼 茄子とピーマン炒め 小松菜の和え物	御飯 肉じゃが にら炒め 味噌入りもずく酢	御飯 鮭のソッパ粉焼き 里芋と挽肉のあんかけ 白和え	御飯 豚肉と大根の煮物 三色ピーマン炒め フロッコリーごま和え	麦入り御飯 鶏肉と野菜の玉子とし かぼちゃのサラダ シラスおろし
	29	30					
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 鱈の梅煮 味噌汁（トコブ、青梗菜）	御飯 キャベツとつみれの煮物 昆布豆 味噌汁（高野豆腐、大根）					
昼食	御飯 鶏肉団子のあんかけ リーゼッツと味噌の炒め 胡瓜とわかめの酢の物 すいとん汁	御飯 ハンバーグきのこソッパ 野菜のソッパ煮 スパゲティサラダ みかん（デ） 味噌汁（豆腐、豆腐）					
夕食	御飯 白身魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう 南瓜のごま和え	御飯 鮭の味噌焼き 鶏肉と玉子の炒め いんげん生姜和え					