

献立表(R6.11)

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
	3	4	5	6	7	8	9
朝食						御飯 ｼﾞﾝｶﾞ 芋の煮物 ｲﾌｼ生姜煮 味噌汁(ｶﾞﾌ、ﾌｶﾓ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、ｼﾞﾝｶﾞ ｲ)
昼食						御飯 鶏とｷﾉのﾎﾟﾝ酢蒸し 煮物(南瓜、竹輪) ｷﾞﾊﾞ ｯのｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁(大根、茄子)	醤油ラーメン 酢豚 さつまいも甘煮 牛蒡と人参のｷﾞﾗｸﾞ
夕食						御飯 豚肉の塩麴焼き 白菜のｸﾘｰﾑ煮 青梗菜のおかか和え	御飯 ﾌﾘ大根 小松菜の炒め オクラとめかふの和え物
朝食	御飯 きのこﾄﾊﾞ ｯの煮物 うぐいす豆 味噌汁(白菜、ﾄｯﾌﾟﾌﾞ)	御飯 ｷﾞﾗｸﾞと厚揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁(わかめ、葱)	御飯 里芋とｷﾞﾗｸﾞの煮物 オムﾚｯ 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 生揚げと青菜の煮物 そぼろ 味噌汁(ｼﾞﾝｶﾞ ｲ、ﾌｶﾓ)	御飯 切干大根の炒め煮 鱈の昆布煮 味噌汁(油揚げ、ﾌﾞﾝｸﾞﾝ)	御飯 白菜とﾘｰｰ ｯの煮物 金時煮豆、梅干し 味噌汁(つみれ、大根)	御飯 ｯとｼﾞﾝｶﾞ ｲの煮物 ｲﾌｼ生姜煮 味噌汁(白菜、なめこ)
昼食	鱈のｶﾚｰﾗｲｽ 湯豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｷﾞﾗｸﾞ 漬物(福神漬)	御飯 肉じゃが ｷﾞﾊﾞ ｯのｷﾞﾗｸﾞ 茄子のお浸し 粕汁	御飯 煮込みハンバーグ 青菜のソテー ﾌﾞ ｯ ｯと ｯ ｯ ｯ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	御飯 鮭とｷﾉの醤油ﾊﾞﾀｰ焼き 薩摩芋ｷﾞﾗｸﾞ ｷﾞﾊﾞ ｯ塩麴和え けんちん汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 明太ﾎﾂﾄ 大根ゆかり和え にらと豆腐のスｰﾌﾟ	眞沢山うどん 秋野菜かき揚げ 玉子焼き 胡瓜とわかめの和え物	御飯 親子煮 炒り豆腐 春菊のお浸し 味噌汁(大根、ｷ)
夕食	御飯 豚肉の甘酢あんかけ ｺｰとｷﾞﾊﾞ ｯの炒め 里芋の胡麻味噌和え	御飯 鶏と舞茸の煮物 南瓜のチーズ焼き 白菜の和え物	御飯 ほっけの塩焼き ごぼうのそぼろ炒め ﾎﾂﾏｶｷﾞﾗｸﾞ	御飯 里芋と鶏肉の ｯ ｯ 煮 小松菜海苔和え 揚げなすの柚子味噌かけ	御飯 かにたま 白菜の炒め煮 ﾌﾞ ｯ ｯの和え物	御飯 豚肉たれ焼き ﾎﾂﾄｷﾞﾗｸﾞ ほうれん草のごま和え	御飯 カマスのﾑﾆｰﾙ 野菜のｶﾚｰ炒め 海藻ﾄ ｯ ｯ ｯ
朝食	御飯 ﾌﾞ ｯ ｯとﾘｰｰ ｯの ｯ ｯ 煮 ﾄﾏﾄオムﾚｯ 味噌汁(ｷﾞﾊﾞ ｯ、油揚げ)	御飯 里芋と大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(白菜、葱)	御飯 きんぴらごぼう 鱈の梅煮 味噌汁(ｶﾞﾌ、ﾄｯﾌﾟﾌﾞ)	御飯 高野豆腐の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(里芋、ﾌｶﾓ)	御飯 ｷﾞﾊﾞ ｯとﾊﾞｰ ｺﾝの煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(なめこ、ｷ)	御飯 大根とがんもの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ｲｷ、ｺﾏｯ)	御飯 豆腐ときのこの煮物 玉子焼き 味噌汁(里芋、麩)
昼食	麦入り御飯 鱈の味噌粕漬焼き 白菜とがんもの煮物 しめじの和え物 とろろ汁	きのこそば あんかけそぼろ豆腐 南瓜のいとこ煮 もやしの梅和え	御飯 豚肉の照り ｯ 焼き 青菜と玉子の炒め 海草ｷﾞﾗｸﾞ ｺﾝ ｯ ｯ ｯ ※第一 ｲはおやつに汁物	御飯 鱈の柚庵焼き ひじき五目煮 もやし和風ｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁(春菊、じゃが芋) ※第一 ｲはおやつに汁物	御飯 豚肉と茄子のｷﾞﾗｸﾞ ｰﾙ ほうれん草のごま和え 白菜即席漬け けんちん汁	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰ ｷﾝ 海老つみれと野菜の煮物 ｷﾞﾊﾞ ｯ ｯ ｯ ｯ ワカメｽｰﾌﾟ	御飯 カマスの味噌煮 小松菜の炒め マカロニｷﾞﾗｸﾞ 鶏汁
夕食	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ﾂﾅﾎﾂﾄ ﾋｰﾏﾝ塩昆布あえ	御飯 ｼﾝﾁｰ ﾌﾞ ｯ ｯ ｰ塩炒め ｷﾞﾊﾞ ｯのｷﾞﾗｸﾞ	御飯 ｶﾚｰと白菜の蒸し煮 大根と鶏挽肉の煮物 人参明太ｷﾞﾗｸﾞ	御飯 肉豆腐 野菜の ｯ ｯ ｰ 煮 小松菜の和え物	御飯 鶏肉南蛮漬け ﾌﾞ ｯ ｯとｷﾉ ｯ ｯ ｰ 炒め 春雨ｷﾞﾗｸﾞ	御飯 白身魚の ｯ ｰ ｰ 焼き かぼちゃそぼろあん もやしの和え物	御飯 豚肉と白菜の煮物 粉ふき芋 ｯ ｯのおかか和え

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 大根と竹輪の炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(糸こんにゃく、豆腐)	御飯 白菜とサマアグの煮物 納豆山かけ 味噌汁(ジャガイモ、トマト)	御飯 キノコと青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁(里芋、わかめ)	御飯 バニラとジャガイモの煮物 うぐいす豆 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 車麩の煮付け 葱入玉子焼き 味噌汁(青菜、豆腐)	御飯 白菜とリセーゼの煮物 金時豆 味噌汁(油揚げ、なめこ)	御飯 ひじきと大豆の煮物 鱈の梅煮 味噌汁(豆腐、キャベツ)
昼食	御飯 とうふハンバーグ じゃが芋の炒め 魚介と海藻のサラダ ワカメスープ	御飯 豚野菜炒め ほうれん草の煮浸し 大根とツナのサラダ 味噌汁(豆腐、豆腐)	御飯 鮭の塩焼 生揚げの炒め物 ホトシガラ 澄まし汁	御飯 ミートソースパスタ ブロッコリーのサラダ ミニオムレツ コンソメスープ	御飯 ハヤシライス 小松菜舞茸のオムレツ炒め かぶのサラダ	御飯 ブロッコリーと豆腐の煮物 ほうれん草の炒め 味噌汁(豆腐、豆腐)	御飯 鶏のから揚げ 青梗菜の煮浸し ごぼう胡麻サラダ 玉子スープ
夕食	麦入り御飯 鶏の照り焼き チンゲン菜炒め煮 めかぶとろろ	御飯 カマスの幽庵焼き 五目炒り豆腐 胡瓜の和え物	御飯 おでん なすそぼろあん 白菜の塩麹漬	御飯 鶏肉とがらの煮物 南瓜の炒め 春菊胡桃白和え	御飯 カブの味噌汁 玉葱とバニラ炒め ブロッコリーとサマアグのサラダ	御飯 トクナギの煮物 ほうれん草炒め キャベツのサラダ	御飯 豚肉ときこの炒め煮 里芋のかかあんかけ いんげんのピラフ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 冬瓜と車麩の煮物 玉子焼き 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(大根、葱)	御飯 大根と里芋の煮物 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(オクラ、豆腐)	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	御飯 野菜と竹輪の煮物 黒花豆、梅干し 味噌汁(油揚げ、春菊)	御飯 牛蒡とひじきの煮物 あじの梅煮 味噌汁(小松菜、餅)	御飯 洋風きんぴら チーズおろし 味噌汁(切干大根、青梗菜)
昼食	御飯 根菜と豆腐のとろとろ煮 青梗菜とツメの煮浸し 柿のなます 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 (1週間・デイ) 鶏とカブの甘辛煮 ほうれん草の和え物 花豆(黒) バナナ(デイ) けんちん汁 寿司or焼肉 (1週間 選択) 花豆(黒) けんちん汁	焼きそば 魚介ときこのこのサラダ 焼売 ゼリー(デイ) スープ(キクラゲ、チゲサイ)	御飯 天ぷら(海老、茄子、ジャガイモ) 切干大根の炒め煮 白菜の柚子香浸し 杏仁フルツ(デイ) きのこ汁	御飯 豚肉と青梗菜の中華炒め 根菜煮物 薩摩芋サラダ(デイ選択:甘栗サラダ) みかん(デイ) 吸物(豆腐、ミソ)	御飯(デイ:パスタ) カツとじ 白菜の炒め オクラと茄子のサラダ 洋梨(デイ) スープ(えのき、豆腐)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 ブロッコリーの和え物 桃缶(デイ) 味噌汁(キャベツ、あさり)
夕食	御飯 親子煮 キャベツの胡麻炒め がらの塩昆布和え	御飯 鱈の塩焼き 竹輪の炒め 南瓜と林檎のサラダ	御飯 筑前煮 豆腐なめ茸かけ 春菊おかかホトシガラ和え	麦入り御飯 白身魚と野菜南蛮たれ キャベツと挽肉の炒め めかぶとろろ	御飯 鶏肉とバニラ炒め 大根の柚子味噌和え ポテトサラダ	御飯 かすてきのパスタ 里芋と南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物	御飯 豚しょうが焼き 白菜と竹輪の煮物 白和え