献立表(R7.7)

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 玉葱とイソノの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(シジ、トコジ)	[共通料理] 雑炊(レントゲンの日)	御飯 大根の煮物 焼売 味噌汁(さつま芋、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 白花豆 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 ビーマンとハノソの煮物 玉子焼き 味噌汁(わか、豆腐)
昼食			御飯 鶏牛蒡煮 魚肉ソーゼルの炒め いんげんビナツ和え 味噌汁(わか、マツ)	焼きそば 青菜とソソの蒸し物 和風サラダ ワンタンスープ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オムレツ きのこのマリネ	御飯 鮭じゃが焼き ほうれん草のニョク炒め Iリギとささみの和え物 味噌汁(油揚、茄子)	御飯 鶏肉の加焼 大根の煮物 黒花豆 味噌汁(薩摩芋、トコジ)
夕食			麦入り御飯 炒り豆腐 なす田楽 シラスおろし	御飯 かしの塩焼き 鶏挽肉とソヤの煮物 めかぶの和え物	御飯 炒り鶏 小松菜の柚子味噌和え 胡瓜の浅漬	麦入り御飯 海老と野菜あんかけ煮 ソナサラダ かろろごま和え	御飯 ロールキャベツ 南瓜と竹輪のサラダ にらともやしの和え物
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 青梗菜とIリギの煮物 ミートボール 味噌汁(トコ、ソヤ)	御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、シジ)	御飯 木のりかつみれの煮物 白花豆 梅干し 味噌汁(玉葱、ソソ)	御飯 ひじき五目煮 チーズオムレツ 味噌汁(じゃが芋、キャベツ)	御飯 車麩の煮物 三色煮豆 味噌汁(トコ、里芋)	御飯 がんもの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そばろ 味噌汁(Iキ、葱)
昼食	御飯 鯖西京味噌焼き ステーキの炒め物 青菜の胡麻和え きのこと根菜の汁	天の川そうめん 皇形照焼ハナガじゃが芋添え 短冊サラダ 人参甘煮	御飯 肉野菜炒め かにたま 胡瓜の和え物 そうめん汁	御飯 サケの塩焼き 厚揚げと茄子の煮物 めかぶの和え物 tonton汁	御飯 豚肉タマネギ 野菜のソソ煮 海草サラダ 味噌汁(あさり、キャベツ)	冷やし中華 肉団子と冬瓜の煮物 トコハの梅和え	御飯 鯖の山椒焼き 五目煮豆 和風サラダ 味噌汁(青菜、トコジ)
夕食	御飯 豆腐チャンプル 里芋の煮物 かろろの明太和え	御飯 鱈の南蛮漬 南瓜のそばろ煮 青梗菜の辛子味噌和え	麦入り御飯 豚しゃぶ ピーマン塩昆布炒め タラモサラダ	御飯 照焼チキン 青菜とソソのソテ かろろのサラダ	御飯 鯖トコ煮 ソヤの和え物 ハノソのトコマリネ	麦入り御飯 鶏肉の甘辛炒め 大根の味噌田楽 ひじきの和え物	御飯 シチュー 茄子とビーマン味噌炒め 胡瓜とわかめの酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	御飯 切干大根の炒め煮 オムレツ 味噌汁(茄子、豆腐)	御飯 五目きんぴら オクラ納豆 味噌汁(大根、トコジ)	御飯 ビーマンとハノソの煮物 玉子焼き 味噌汁(シジ、葱)	御飯 キャベツとソーゼルの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ソヤ、わか)	御飯 ひじきの煮物 ミートボール 味噌汁(なめこ、もやし)	御飯 きんぴら 鱈の梅煮 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 厚揚げと小松菜の煮浸し ブレインオムレツ 味噌汁(ステーキ、Iキ)
昼食	枝豆ごはん メンチカツ 青梗菜とキノコの塩昆布炒め 大根おろし 味噌汁(玉葱、ソヤ)	御飯 豚肉とキャベツのソソ炒め なす田楽 竹輪と胡瓜の和え物 春雨スープ	夏野菜の加ライス 豆腐と海藻のサラダ 焼売 漬物(福神漬)	肉汁そば がんもの中華煮 ハノソ胡麻マヨ和え	御飯 白身魚フライ(①選択: マカサ) トマトと茄子の煮込み 小松菜のからし和え キャベツのスープ	御飯 鶏照りマヨ焼き 野菜の塩ソソ炒め キャベツおかか和え 味噌汁(高野豆腐、わか)	御飯 あじさんが焼き 人参と薩摩芋の甘煮 コールスロー コンソメスープ
夕食	御飯 鮭の蒸焼 アスパラとIリギの炒め マカロニサラダ	御飯 キノコと豆腐のトコ煮 じゃが芋の海苔炒め 青菜の和え物	御飯 タラのチリ蒸し 青梗菜の煮びたし マカロニサラダ	御飯 筑前煮 ニラと玉子の炒め物 シラスおろし	麦入り御飯 豚肉と大根の山椒煮 三色ピーマン炒め ブロッコリーとソソのサラダ	御飯 鮭大根 炒り豆腐 トコハの和え物	御飯 鶏肉と里芋の煮物 白和え 胡瓜のもずく和え

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	御飯 ひじき煮 白花豆 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 竹輪と切干大根の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ホウリウリ、筍)	御飯 つみれの煮物 そばろ 味噌汁(小松菜、トコロア)	御飯 青梗菜とソメイの煮浸し 鱈昆布煮 味噌汁(茄子、玉葱)	御飯 ぜんまいの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(もずく、I/F)	御飯 ホウリウリとキノコの炒め煮 昆布豆 梅干し 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 じゃが芋の煮物 ほうれん草焼売 味噌汁(茄子、ソメイ)
昼食	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼売 中華スープ	ロコモコ丼(ハツバ-グ) 冷やし茄子 南瓜のサラダ コリアンブ	御飯(①デ-イ:カレー) サケの塩焼き(デ-イ選択:オムレツ) きのこ野菜の炒め いんげんビ-ナツ和え 豆腐のス-ブ	御飯(①デ-イ:肉じゃが) 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 キャベツの胡麻サラダ 味噌汁(大根、三つ葉)	御飯 クリームシチュー 青菜とコーンのソテー カリフラワーの明太サラダ	パン(デ-イ)御飯(ロソク) 夏野菜とアリのトマト煮 チキンサラダ チーズオムレツ フルーツソテー(イ) オニオンスープ	なめこおろしうどん 肉豆腐 胡瓜とカメの梅和え ぶどう(デ-イ)
夕食	麦入り御飯 豚しょうが焼き トマトと海草のサラダ 粉ふき芋	御飯 肉じゃが 小松菜と厚揚げの煮物 胡瓜の即席漬	御飯 酢豚 薩摩芋とレーズンのサラダ 中華風和え物	麦入り御飯 サバの味噌焼 炒り豆腐 長芋と茄子の山葵ホ-ソ酢	御飯 海老つみれの甘酢あん コーンとキノコの炒め モヤシとキャベツの和え物	御飯 豚肉のサ-塩ビソ炒め 里芋の煮物 小松菜の柚子味噌和え	麦入り御飯 赤魚と野菜のマネ-ス-焼 ハ-ソと野菜の炒め トマトのナムル
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 キャベツの加熱炒め ミートボール 味噌汁(玉葱、カメ)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 がんとじゃが芋の煮物 黒花豆 味噌汁(キャベツ、コーン)	御飯 きのこ生揚げの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ズッキーニ、サトイ)	御飯 ピーマンとサツマアゲ煮物 白花豆 味噌汁(高野豆腐、ナ)		
昼食	そばろ丼 がんと野菜の煮物 オクラのお浸し 胡瓜の冷汁	御飯 鮭のオムレツ-マヨ焼き つみれと大根の煮物 青菜の山葵和え バナナ(デ-イ) ABCス-ブ(マカニ)	御飯 カツの玉子とじ しんじょうと野菜の煮物 薩摩芋のレモン煮 マンゴー(デ-イ) 味噌汁(小松菜、カメ)	味噌バターラーメン 麻婆なす もずく豆腐 黄桃(デ-イ)	うなぎちらし ポテトサラダ 大根とカメの和え物 杏仁フルーツ(デ-イ) 吸物(みつば、麩)		
夕食	御飯 白身魚と青梗菜の旨煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ	御飯 豚しゃぶ 茄子の炒め かぼちゃ小倉煮	御飯 チャプチェ(春雨炒め) 夏野菜トマト煮 アロカリ-のサラダ	麦入り御飯 鱈と野菜の加熱焼き 青菜のごま和え 粉ふき芋	御飯 豚肉とコーン(苦瓜)の炒め 南瓜小倉煮 もやしとひじきの和え物		