

献立表(R7.9)

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食		御飯 玉葱とパプリカの煮物 とろろ納豆 味噌汁(シジ、油揚げ)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 リーゼントと冬瓜の煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(わか、葱)	御飯 野菜のコンソメ煮 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)	
昼食		御飯 サバのおろし煮 切干とヒジキの炒め 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 アヲとミバの味噌汁	御飯 鶏肉南蛮漬(①選択: 鰯) 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)	五目御飯 サバの塩焼き 煮物(南瓜、厚揚げ) 胡瓜の即席漬 キャベツのミックス	御飯 マグロカツ 野菜炒め わかめとツナのサラダ 味噌汁(茄子、I片)	カレーうどん 小松菜のナムル 玉子と豆腐のしんじょ	
夕食		御飯 胡麻しゃぶ かぼちゃの煮物 ナムル	御飯 鶏肉と薩摩芋の甘辛煮 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 パプリカと野菜のチリソース炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 挽肉と春雨の炒め物 冬瓜の煮物 いんげんピーナツ和え	御飯(卵: 鶏粥200g*60) 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 コンソメ炒め 南瓜のサラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝食		御飯 キャベツとアヲの煮物 そばろ 味噌汁(I片、豆腐)	御飯 きのこ豆腐の煮物 花五目玉子焼き 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(じゃが芋、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 さんまの煮物 味噌汁(わかめ、キャベツ)	御飯 車麩の煮付け 玉子焼き 味噌汁(豆腐、玉葱)	
昼食		中華丼 ブロッコリーサラダ 玉子焼き ワカメスープ	麦入り御飯 ブリの葱焼き パプリカと挽肉の炒め とろろ 澄まし汁	田舎御飯(卵: 敬老会) 肉じゃが 秋茄子の炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁(せり、里芋)	御飯 赤魚の塩麹焼き きんぴらごぼう 里芋すんだ和え きのこのスープ	御飯 胡麻しゃぶ 南瓜いとこ煮 胡瓜と塩昆布の和え物 中華スープ	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 パプリカのお浸し 青梗菜の和え物 吸物(三つ葉、麩、椎茸)	
夕食		御飯 鮭ときのこの蒸焼 酢の物 ほうれん草の和え物	御飯 鶏の照り焼き 大根のきんぴら 胡瓜とひじきの和え物	御飯 加イのパン粉焼(トマトソース) 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 シーザーサラダ	御飯 挽肉と玉子の甘辛煮 きのこリーゼントの炒め 白あえ	御飯 鶏肉とさつま芋のホリ酢炒め 豆腐とかにかまの煮物 ブロッコリーのおかか和え	御飯 鮭大根 ほうれん草炒め さつま芋サラダ
	14	15	16	17	18	19	20	
朝食		御飯 I片と青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁(茄子、トウモロコシ)	御飯 リーゼントと野菜の炒め 納豆山かけ 味噌汁(I片、シジ)	御飯 じゃが芋と桜えびの煮物 オムレツ 味噌汁(わか、切干大根)	御飯 ツマアゲと野菜の炒め煮 金時煮豆 味噌汁(大根、青菜)	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 きんぴら 玉子焼き 味噌汁(トウモロコシ、I片)	御飯 高野豆腐含め煮 ほうれん草焼売 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食		御飯 鶏唐揚げ 切干とひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱、高野豆腐)	赤飯(敬老の日) 夫ぶら(海老・イグサ・茄子) 銀杏と南瓜の煮物 小松菜の和え物 みつば澄まし汁	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、あおさ)	御飯 ハンバーグレモン野菜ソース キャベツとコンソメ炒め 人参ツナサラダ 冷製ポテージュ	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋と大葉のサラダ 胡瓜の和え物 中華スープ	御飯 アジフライ 蓮根洋風炒め ツナサラダ かきたまスープ	御飯 鶏肉とパプリカの炒め物 春雨サラダ ブロッコリーおかかマヨ ほうとう風すいとん汁
夕食		御飯 鱈山椒焼き コンソメ肉味噌炒め オクラの和え物	御飯 ロールキャベツ 青菜の塩昆布炒め ミニ豆腐	御飯 豚肉と野菜の旨煮 海草サラダ きゅうり胡麻和え	御飯 加イとキノコの蒸焼 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 茄子と挽肉の炒め 煮奴 キャベツの和え物	御飯 豚肉ときのこの塩麹焼き じゃが芋の甘辛煮 めかぶ和え物

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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)	御飯 アサリと小松菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、里芋)	御飯 リーゼントと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(茄子、わかめ)	御飯 じゃが芋のソテー煮 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、シメジ)	御飯 豆腐と大根の煮物 鯖味噌煮 味噌汁(里芋、カラ)	御飯 はんぺんの煮物 そぼろ 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 切干大根の煮物 黒花豆煮 梅干し 味噌汁(シメジ、イモ、トシ)
昼食	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	カレーライス 野菜炒め かにかがが 福神漬	御飯(秋分の日) 鮭カツ(デイ選択: 牛肉カツ) ブロッコリー-胡麻味噌炒め 南瓜サラダ きのこ汁	味噌ラーメン 焼き餃子 海藻サラダ フルーツ(デイ)	御飯 白身魚とパプリカのソテー焼き 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草のお浸し モモ缶(デイ) 茄子とキノコの汁物	パン(デイ)御飯(カツ/エト: 弁当箱) クリームシチュー 彩りサラダ オムレツ ゼリー(デイ・エト)	御飯 おろしポテト酢カツ ひじきの煮物 青梗菜の和え物 ぶどう(デイ) のっぺい汁
夕食	御飯 かれいの煮付け 野菜のたまご炒め スパゲティサラダ	梅しそ御飯 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 ハムとじゃが芋炒め ピーマンお浸し	御飯 ブリとネギの甘辛焼 茄子とピーマン炒め 小松菜の和え物	御飯 肉じゃが にらもやし炒め 味噌入りもずく酢	御飯 鮭のパン粉焼き 冬瓜と挽肉のあんかけ 白和え	御飯 豚肉しょうが焼き 三色ピーマン炒め ブロッコリーごま和え
	28	29	30				
朝食	御飯 キャベツとパプリカの煮物 秋刀魚ソテー煮 味噌汁(玉葱、カマ)	御飯 つみれの煮物 納豆山かけ 味噌汁(トウモロコシ、青梗菜)	御飯 キャベツの煮物 南瓜焼売 味噌汁(ほうれん草、大根)				
昼食	御飯 肉野菜ステーキ炒め じゃが芋トマト煮 海草サラダ コーンスープ	そうめん 天ぷら(竹輪、茄子、南瓜) 鶏とパプリカの煮物 胡瓜とカマの酢の物 洋梨(デイ)	御飯 ハンバーグきのこソース 野菜のソテー煮 スパゲティサラダ みかん(デイ) 味噌汁(エビ、豆腐)				
夕食	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	御飯 白身魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう 青菜の和え物	御飯 鮭の味噌焼き 鶏肉と玉子の炒め いんげん生姜和え				