

献立表 (R7.10)

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 きんぴらごぼう いわし生姜煮 味噌汁(じゃが芋、わか)	御飯 ウイナ-と野菜のｺﾝﾈ煮 ミニオムﾚｯｼｭ 味噌汁(豆腐、ﾄﾅﾁ)	御飯 大根とさつま揚げの炒め煮 ミートボール 味噌汁(ﾏﾂﾀｲ、油揚げ)	御飯 南瓜とちくわの煮物 金時豆 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾃ、ﾄﾛｺｼﾞ)
昼食				御飯 カニｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 五目炒り豆腐 ﾄﾏﾄとしらすの和え物 春雨ｽｰﾌﾟ	御飯 たらとなすの甘酢炒め かぼちゃとごぼうの煮物 ゆかり和え 味噌汁(ﾋﾂ、小松菜)	きのこうどん 厚揚げとひじきの煮物 玉子焼き 春雨ごま酢和え	麦入り御飯 豚肉と根菜の煮物 にんじん焼売 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ﾅﾗﾀﾞ 味噌汁(なす、ねぎ)
夕食				御飯 かれの葱塩だれ 薩摩芋の土佐煮 ｷｬﾊﾞﾁとﾊﾒの和え物	御飯 豚肉と里芋の煮物 たまごとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め ﾅﾀｵｸﾗﾅﾗﾀﾞ	御飯 さばの塩焼き ﾎﾙﾓﾘｸとｺｰﾝの炒め ﾎﾂﾂﾅﾗﾀﾞ	御飯 肉団子とかぶの炒め 豆腐のみぞれ煮 小松菜の和え物
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 じゃが芋の甘辛煮 あじの梅煮 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ、麩)	御飯 ﾛｰｾｰｼﾞと小松菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ﾄﾅﾁ、わか)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 三色豆 味噌汁(じゃが芋、あおさ)	御飯 含め煮(じゃが芋、ちくわ) きのこ玉子焼き 味噌汁(ごぼう、高野豆腐)	御飯 野菜とﾛｰｾｰｼﾞの洋風煮 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 味噌汁(ﾎﾙﾓﾘｸ、大根)	御飯 ﾅﾀとかぼちゃの煮物 昆布豆 味噌汁(里芋、わか)	御飯 五目豆 いわしの煮つけ 味噌汁(さつまいも、玉葱)
昼食	御飯 ﾌﾞﾘ大根 なすの揚げ浸し ﾋﾞｰﾏﾝの塩昆布和え 味噌汁(ｼﾅｼﾞ、さつま芋)	栗ごはん 月見ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾎﾙﾓﾘｸとしめじ炒め 胡瓜とかにかまの和え物 けんちん汁	御飯 豚のしょうが焼き 里芋とがんもの煮物 青梗菜の和え物 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 鮭ときこのﾊﾞﾀｰ醤油焼(ﾃﾞｲ：オムﾚｯｼｭ) 肉団子と冬瓜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂと人参のﾅﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐、わか)	御飯 サバの味噌煮 白菜と油揚げの炒め めかぶの和え物 かき玉汁	御飯 肉団子とｷｬﾊﾞﾁの煮物 ﾋﾞｰﾏﾝとさつま揚げの炒め じゃが芋のたらこ和え 粕汁	御飯 魚介と野菜のｸﾘｰﾑｰﾌﾞ煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾊﾑﾅﾗﾀﾞ
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 春雨と野菜の炒め物 いんげんのﾅﾗﾀﾞ	御飯 赤魚粕漬け焼き じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 人参のごま和え	御飯 豆腐グラタン風 ウイナ-とたまごの炒め ｶﾒﾕﾅのﾅﾗﾀﾞ	御飯 麻婆茄子 さつまいも甘煮 もやしの和え物	麦入り御飯 鶏肉塩麹蒸し ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華炒め ﾏｶﾛﾆﾅﾗﾀﾞ	御飯 豚肉と舞茸のｵｲｽﾀｰ炒め 煮奴 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の煮ところがし 大根と人参のぼん酢和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 じゃが芋の桜えび入り煮物 玉子焼き 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ、ﾓﾔｼ)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(ｹﾒ、小松菜)	御飯 野菜のｺﾝﾈ煮 オムﾚｯｼｭ 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 さばの味噌煮 味噌汁(麩、ｼﾅｼﾞ)	御飯 つみれとかぶの煮物 そぼろ 味噌汁(椎茸、茄子)	御飯 高野豆腐の煮付け 五目玉子焼き 味噌汁(ﾎﾙﾓﾘｸ、油揚げ)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 黒花豆煮 味噌汁(えのき、麩)
昼食	御飯 酢豚 茄子の生姜煮 春雨ﾅﾗﾀﾞ 豆腐の中華ｽｰﾌﾟ	豚汁うどん がんもとさつま芋の煮物 舞茸のふんわり天 いんげんのごま和え	御飯 豚肉ときこの炒め 竹輪と里芋の煮物 ｷｬﾊﾞﾁのﾅﾗﾀﾞ 味噌汁(冬瓜、ﾄﾛｺｼﾞ)	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 茄子ｵｲｽﾀｰ炒め 白菜のゆかりあえ 味噌汁(人参、ｷｬﾊﾞﾁ)	御飯 さけ大根粕煮 ｷｬﾊﾞﾁとﾋﾞｰﾏﾝのごまみそ炒め ｽﾊﾞﾅﾗﾀﾞ きのこ汁	生姜御飯 いわしの煮付け もやしの挽肉炒め ﾊﾞﾌﾞﾘｶの胡麻ﾅﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	麦入り御飯 豚肉となすの葱ボン酢炒め ほうれん草のお浸し あおさとろろ すいとん入りけんちん汁
夕食	御飯 赤魚のみぞれ煮 ﾍﾞｰｺﾝとｷﾉﾄﾞの炒め 小松菜と人参の和え物	御飯 肉野菜炒め かぼちゃ小倉煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾗﾀﾞ	御飯 おでん ﾏﾂﾀｲのﾊﾞﾀｰ炒め ほうれん草の和え物	御飯 玉子と野菜の中華炒め じゃが芋そぼろ煮 ｶﾅﾌﾞﾅｰとにんじんのﾅﾗﾀﾞ	御飯 豚肉とじゃが芋のﾄﾎﾞ煮 小松菜と竹輪の炒め もずく三杯酢	御飯 肉団子とﾊﾞﾌﾞﾘｶの甘辛炒め 厚揚げと里芋の煮物 ｺｰﾝﾅﾗﾀﾞ	御飯 ﾀﾞｳとｷﾉﾄﾞのﾁｰｽﾞ蒸し焼 さつまいもﾚﾓﾝ煮 白和え(ひじき)

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 五目きんぴら きのこ玉子焼き 味噌汁(キャベツ、わかめ)	御飯 白菜とソーセージの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、ササゲ)	御飯 大根とじゃが芋の煮物 あじの生姜煮 味噌汁(茄子、麩)	御飯 小松菜とえびつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 さんましモン煮 味噌汁(江戸、じゃが芋)	御飯 ジャコ芋とササゲの煮物 ミートボール 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 車麩の煮付け チーズオムレツ 味噌汁(里芋、わかめ)
昼食	御飯 鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(揚げ茄子、玉葱)	御飯 かにたま 茄子とえびのフリット炒め 中華風ポテトサラダ 豆腐と江戸の中華スープ	鶏肉とキノコのガーリック ピラフと玉子の炒め コールスローサラダ 漬物(福神漬)	御飯 かぼちゃポタージュ ひじきの煮物 青梗菜ときのこのボン酢和え かき玉スープ	御飯 おろし豆腐ハンバーグ(デイ:赤魚の塩焼き) さつま芋と豚肉の甘辛煮 インゲンと人参のおかかマヨ和え 味噌汁(葱、しめじ)	パン たらとかぼちゃのクリームシチュー ホリソウのソテー キャベツマリネ	御飯 親子煮 青梗菜ともやしの炒め ひじきと人参の和え物 (デイ)黄桃缶 味噌汁(豆腐、椎茸)
夕食	御飯 鮭のムニエル ジンジャーポテト もやしの和え物	御飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草とササゲの炒め キャベツ塩昆布和え	麦入り御飯 鯖の南蛮漬け 豆腐田楽 ブロッコリーのごまあえ	御飯 いわしの煮付け じゃが芋そぼろあん 揚げ茄子のお浸し	御飯 千草焼き 小松菜の煮びたし 大根サラダ	御飯 八宝菜 かかと枝豆のサラダ いんげんのゆず味噌和え	御飯 鮭のきのこクリームあん ブロッコリーのコンソメ煮 ごぼうサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 さつま揚げと大根の煮物 三色豆 梅干し 味噌汁(1000昆布、じゃが芋)	御飯 ソーセージとブロッコリーの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ホリソウ、シメジ)	御飯 厚揚げと青菜の煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(里芋、葱)	御飯 カリフラワーとグリーンピースの煮物 トマトムニエル 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 高野豆腐含め煮 甘酢肉団子 味噌汁(えのき、たまご)	御飯 キノコとがんもの煮物 玉子焼き 味噌汁(じゃが芋、あおさ)	
昼食	御飯 サバの味噌煮 なすのひき肉甘酢炒め 三色和え すいとん汁	御飯 煮込みハンバーグ 南瓜しゅうまい 小松菜とちくわのツナ和え (デイ)ヨーグルト キャベツのスープ	御飯 鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃチーズ焼き ほうれん草とひじきのサラダ (デイ)洋梨缶 きのこのスープ	御飯 鮭とコーンのちゃんちゃん焼き きのこ小松菜の炒め さつまいもサラダ (デイ)りんご缶 根菜汁	炊き込みごはん ぶりの山椒焼き 薩摩芋のいとこ煮 インゲンとささみのごまあえ (デイ)ぶどう缶 豆腐の澄まし汁	かけ蕎麦 野菜天ぷら 肉詰めいなり ササゲの白和え (デイ)みかん缶	
夕食	御飯 鶏の照り焼き 根菜の煮物 春雨サラダ	御飯 おでん きんぴら 青梗菜とハムのあえ物	御飯 かぶとロールキャベツのコンソメ煮 キャベツとソーセージの炒め ブロッコリーの明太和え	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 人参とササゲの炒め もやしのゆかりあえ	御飯 鶏肉となすの甘辛揚げ煮 じゃが芋とピラフの炒め物 ほうれん草海苔和え	麦入り御飯 白身魚の野菜あんかけ 麩といんげんの玉子とじ あおさとろろ	