

献立表(R7.11)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 ｼﾞｬｶﾞ芋の煮物 ｲﾜｼ生姜煮 味噌汁(ｶﾌﾞ、ﾌｵﾓ)
昼食							御飯 鶏とｷﾉｼﾞのﾎﾝ酢蒸し 煮物(南瓜、竹輪) ｷｬﾊﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根、茄子)
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
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 豆腐と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、ｼﾞｬｶﾞｲﾂ)	御飯 きのこﾊﾋﾊﾞｼの煮物 とろろ納豆 味噌汁(白菜、ﾄﾎｯﾂﾌﾞ)	御飯 ﾎﾙﾐﾝｸﾞと厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁(わかめ、葱)	御飯 里芋とｻﾏﾏﾝの煮物 オムﾚｯｼｭ 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 生揚げと青菜の煮物 そばろ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾂ、ﾌｵﾓ)	御飯 切干大根の炒め煮 鰯の昆布煮 味噌汁(油揚げ、ﾁﾝﾎﾞﾝﾅｲ)	御飯 白菜とｼｰｾｰｼﾞの煮物 黒花豆 梅干し 味噌汁(舞茸、大根)
昼食	御飯 酢豚 さつまいもﾍﾞﾝ煮 牛蒡と人参のｻﾗﾀﾞ 中華スープ	鰻のカレーライス 豆腐のみそ田楽 ﾌﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 漬物(福神漬)	御飯 肉じゃが ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 茄子のお浸し 粕汁	御飯 おろし豚カツ(①ﾃﾞｲ選択:鯖塩焼き 青菜のソテー ｶﾘﾌﾗｰのｻﾗﾀﾞ 南瓜スープ	御飯 鮭とｷﾉｼﾞの醤油ﾌﾞﾀｰ焼き 薩摩芋ｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂ塩麴和え けんちん汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 明太ポテト 大根ゆかり和え にらと豆腐のスープ	貝沢山うどん 秋野菜かき揚げ 玉子焼き 胡瓜とわかめの和え物
夕食	御飯 ﾌﾘ大根 小松菜の炒め オクラとめかﾌﾞの和え物	御飯 豚肉の甘酢あんかけ ｺﾅﾔｷｬﾊﾞﾂの炒め 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 ごぼうのそばろ炒め ポテマカｻﾗﾀﾞ	御飯 里芋と鶏肉のﾐｽﾀｰ煮 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物	御飯 豚肉たれ焼き ポテトｻﾗﾀﾞ ほうれん草のごま和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 ｼﾞｬｶﾞｲﾂの煮物 ｲﾜｼ生姜煮 味噌汁(白菜、なめこ)	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｼｰｾｰｼﾞのｺﾝｼﾏ煮 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 里芋と大根の煮物 鰯の梅煮 味噌汁(白菜、葱)	御飯 きんぴらごぼう ミニオムﾚｯｼｭ 味噌汁(ｶﾌﾞ、ﾄﾎｯﾂﾌﾞ)	御飯 高野豆腐の煮物 南瓜焼売 味噌汁(ｶﾌﾞ、ﾌｵﾓ)	御飯 ｷｬﾊﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(なめこ、ｷﾞ)	御飯 大根とがんもの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ﾄﾎｯﾂﾌﾞ、ｺﾏﾂ)
昼食	御飯 親子煮 茄子と厚揚げの照り焼き 春菊のナムル 味噌汁(かぶ)	麦入り御飯 鮭の味噌焼き 白菜とがんもの煮物 しめじの和え物 あおさとろろ※②とろろ汁	そば あんかけそぼろ豆腐 かぼちゃ甘煮 もやしの梅和え	御飯 豚肉の照りﾂﾂ焼き 青菜と玉子の炒め 海草ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｶﾑ-ﾌﾞ※①汁は無 おやつに汁物	御飯 鯖の塩焼き ひじき五目煮 もやし和風ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(春菊、じゃが芋)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 白菜即席漬け 根菜汁	御飯 タンドリーチキン 海老つみれと野菜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ
夕食	御飯 鰻の味噌ﾂﾂｸﾞﾘﾙ ｷｬﾊﾞﾂの生姜炒め 海藻ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ツナポテト ﾋｰﾏﾝ塩昆布あえ	御飯 ｼﾁｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞﾝ塩炒め ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ	御飯 ｶﾚｲと白菜の蒸し煮 大根と鶏挽肉の煮物 人參明太ｻﾗﾀﾞ	御飯 すき焼き 野菜のｸﾘｰﾑ煮 小松菜の和え物	御飯 鶏肉南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｷﾉｼﾞﾌﾞﾀｰ炒め 春雨ｻﾗﾀﾞ	御飯 白身魚のﾂﾂｸﾞﾘﾙ焼き かぼちゃそぼろあん もやしの和え物

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 玉子焼き 味噌汁（里芋、麩）	御飯 大根と竹輪の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁（茄子、I/F）	御飯 白菜とサマアの煮物 焼売 味噌汁（ジャガイモ、タマゴ）	御飯 キノコと青菜の炒め煮 照り焼きつくね 味噌汁（里芋、わかめ）	御飯 リーゼンツ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 白菜とハムの煮物 金時豆 味噌汁（油揚げ、なめこ）
昼食	御飯 鯖と大根の味噌煮 小松菜の炒め マカロニサラダ 鶏汁	御飯 とうふハンバーグ（デイ選かに玉） じゃが芋のきんぴら 魚介と海藻のサラダ ワタシスー	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（トウモロコシ、I/F）	御飯 鮭の塩焼 厚揚げの炒め煮 ホトトギス 澄まし汁	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	ハヤシライス 小松菜舞茸の煮浸し かぶのサラダ	御飯 ブリ大根 ピーマンと茄子のお浸し 春雨和え物 味噌汁（里芋、ごぼう）
夕食	御飯 豚肉と白菜の煮物 粉ふき芋 わうのおかか和え	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 ブリの幽庵焼き 炒り豆腐 胡瓜の和え物	御飯 おでん なすそぼろあん 白菜の塩麴浅漬け 白菜の塩麴浅漬け	御飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の炒め 春菊の白和え	御飯 カブの味噌汁 玉葱とピーマン炒め ブロッコリーとササミのサラダ	御飯 トマト煮込ハンバーグ ほうれん草炒め キャベツサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 ひじきと大豆の煮物 鰯の梅煮 味噌汁（I/F、キャベツ）	御飯 冬瓜と車麩の煮物 納豆山かけ 味噌汁（わかめ、じゃが芋）	御飯 4色きんぴら 玉子焼き 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（さつま芋、トウモロコシ）	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 オムレツ 味噌汁（わかめ、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、ササミ）
昼食	御飯 鶏のから揚げ 青梗菜の煮浸し ごぼうサラダ 玉子スープ	御飯 根菜と豆腐のとろとろ煮 青梗菜とツナのお浸し 柿入りなます バナナ（デザート） 味噌汁（茄子、葱）	御飯（デイベン） 鶏とカブのトマト煮 ほうれん草の和え物 花豆（白） 桃缶（デザート） コンソメスープ	焼きそば 魚介ときのこのサラダ 焼売 ゼリー（デザート） スープ（わかめ、チンゲン菜）	御飯 麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 白菜の柚子香浸し 杏仁フルーツ（デザート） きのこ汁	御飯 豚肉と青梗菜の玉子炒め 根菜煮物 カリフラワー白和え みかん（デザート） 吸物（トウモロコシ、ミソ）	御飯 カツとじ 白菜の炒め わかめと茄子のサラダ 洋梨（デザート） スープ（えのき、豆腐）
夕食	御飯 豚肉ときのこの炒め煮 里芋のかかあんかけ いんげんのピーマン和え	御飯 親子煮 キャベツの胡麻炒め かぶの塩昆布和え	御飯 鯖の塩焼 竹輪の炒め 南瓜と林檎のサラダ	御飯 筑前煮 豆腐なめ茸がけ 春菊おかかホトトギス和え	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 鶏肉の塩麴蒸し焼き 大根の柚子味噌和え ポテトサラダ	御飯 白身魚とキノコのバターソテー 南瓜と里芋のそぼろ煮 キャベツの和え物
	30						
朝食	御飯 洋風きんぴら チーズオムレツ 味噌汁（切干大根、青梗菜）						
昼食	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 味噌汁（わかめ、あさり）						
夕食	御飯 豚しょうが焼き 白菜と竹輪の煮物 白和え						