

### 献立表

期 間：2016/11/1～2016/11/15

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食				御飯 青梗菜とｼﾝｼﾞの煮物 しらす納豆 味噌汁(ｷﾞﾊﾞﾝ、ﾄﾛｯﾌﾟ)	御飯 きのこの当座煮 ししゃも甘露煮 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、油揚)	御飯 4色きんぴら きのこの卵焼き 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 白菜と生揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、ｷﾞﾊﾞﾝ)	御飯 かぶの炒り煮 金時豆 味噌汁(油揚、ｸﾞﾏ)
	昼食			御飯 八宝菜 さつまいもレモン煮 中華風和え物 杏仁豆腐 ワンタンスープ	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 小松菜の柚子香和え ぶどう 味噌汁(浅利、ﾄﾛｯﾌﾟ)	御飯 ブリの照り焼き ブロッコリーサラダ 白和え キウイとみかん 味噌汁(かぶ、麩)	御飯 豆腐ハンバーグ ハムじゃがサラダ 野沢菜漬け バナナ 味噌汁(ｷﾞﾊﾞﾝ、ｸﾞﾏ)	カレーうどん ふんわり天 ﾋﾞﾝｷと切干大根の煮物 青菜の胡桃和え
		夕食			わかめごはん おでん 小松菜炒め物 もずく三杯酢	御飯 回鍋肉 かに焼売 海藻サラダ	御飯 鶏竜田揚げ 煮物(じゃがいも) 漬物(たくあん)	御飯 酢豚 小松菜海苔和え 中華風玉子焼き
3 時					選べるおやつ	おまんじゅう	抹茶ミルクゼリー	ウエハース
6	7		8	9	10	11	12	
朝食		御飯 がｼﾞﾝｷと小松菜の煮物 そばろ 味噌汁(里芋、ﾄﾛｯﾌﾟ)	御飯 きんぴらごぼう さんま甘露煮 味噌汁(油揚、葱)	御飯 厚揚げと大根旨煮 胡麻納豆 味噌汁(ｼﾝｼﾞ、小松菜)	御飯 高野豆腐含め煮 葱入玉子焼き 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞﾝ)	御飯 野菜の煮物 練の甘露煮 味噌汁(豆腐、ﾄﾛｯﾌﾟ)	御飯 根菜の煮物 えのき納豆 味噌汁(油揚、葱)	御飯 ひじきと野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(なめこ、大根)
	昼食	御飯 鮭のチーズ焼き ｷﾞﾊﾞﾝのサラダ スクランブルエッグ	御飯 豚肉の甘酢たれ 煮物(かぼちゃ) 青梗菜の和え物 ｸﾙｰｸﾞﾙｰﾄ かき卵スープ	御飯 筑前煮 揚げ豆腐おろしﾎﾟﾝ酢がけ ｷﾞﾊﾞﾝの即席漬け りんご 味噌汁(ｸﾞﾏ、ﾄﾛｯﾌﾟ)	御飯 メンチカツ ﾀﾞﾝｷﾞﾊﾞﾝのﾗﾀﾞ 赤しば漬 みかん 味噌汁(ﾎﾙｼﾞｯｸ、ｱﾗﾘ)	ラーメン 中華野菜炒め 小松菜ごま和え	御飯 サンマの塩焼き かぼちゃそばろ煮 白和え キウイとモモ 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、大根)	ゆかりごはん 松風焼き 里芋の柚子味噌がけ めかぶの和え物 バナナ 味噌汁(小松菜、かぶ)
		夕食	御飯 豚肉と野菜の洋風煮 ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	麦入り御飯 干草焼き 大根なめこあんかけ とろろめかぶの和え物	御飯 麻婆なす ほうれん草の和え物 エビシウマイ	御飯 おでん ｲｶﾞｼ胡麻ﾏｽﾞﾝ和え 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 豚しょうが焼き 卵の花炒り煮 きのこの和風サラダ	御飯 豚肉とｷﾞﾊﾞﾝの味噌炒め さつまいも甘煮 ほうれん草の柚子風味お浸し
3 時			ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	きんつば	喫茶室ポピー	コーヒー牛乳プリン
13	14		15					
朝食		御飯 かぶとはんべんの煮物 うぐいす豆 味噌汁(ｸﾞﾏ、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 ｲﾌｼﾝ生姜煮 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞﾝ)	御飯 浅利と小松菜の煮物 葱納豆 味噌汁(かぶ、麩)				
	昼食	御飯 ｷﾞﾊﾞﾝのｸﾘｰﾑｼﾞｰ 大根サラダ オムレツ	御飯 照焼きキン 車麩の煮付け 青梗菜のポン酢和え フルーツポンチ 味噌汁(油揚、葱)	カレーライス Eとﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ 漬物(ﾗｯｷｯｸ・福神漬) みかん きのこのスープ				
		夕食	御飯 鶏竜田揚げ 小松菜と厚揚げの煮物 のっぺい汁	御飯 さげ大根粕煮 南瓜のサラダ もずく三杯酢	御飯 カニ玉 里芋のﾏｽﾞﾝｰｽ煮 ナムル			
3 時			焼き林檎	喫茶室ポピー	選べるおやつ			