

献立表

期 間：2015/2/1～2015/2/14

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 ツナじゃが オムレツ 味噌汁(エキ、納豆汁)	御飯 切干大根の炒め煮 そばろ 味噌汁(葱、しめじ)	御飯 白菜とハハンの煮物 なめたけ納豆 味噌汁(納豆汁、わか)	御飯 里芋と昆布の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(大根、アサリ)	御飯 ソーゼンと野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(葱、椎茸)	御飯 ひじきと野菜の煮物 葱納豆 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ)	御飯 キャベツとツナの煮物 ムネオシロ 味噌汁(エキ、白菜)
昼食	御飯 豚肉と野菜の煮物 白和え 昆布佃煮 キウイともも	御飯 鶏竜田揚げ 煮物(厚揚げ) もずく和え みかん 味噌汁(玉葱、トコロ)	太巻き寿司 イワシ生姜煮 ふるふき大根 小松菜とかかとの和風和え バナナ けんちん汁	御飯 鰯のピザ焼き ごぼうサラダ ヨーグルト ワカメスープ	御飯 鶏肉とじゃが芋炒め煮 茹で野菜の和え物 昆布佃煮 キウイとパイ 味噌汁(豆腐、シジ)	御飯 白身魚蒸焼照焼ソース パンプキンサラダ いちご スープ	なめこおろしそば 玉葱かき揚げ 鶏と里芋の湯葉包み 酢の物 みかん
夕食	御飯 鯖のカルパチョ焼き 海草サラダ たまごスープ	御飯 ミートローフ ほうれん草と卵の炒め物 薩摩芋小豆煮	御飯 チキンピカタ 野菜とシートの炒め物	御飯 豚しょうが焼き とろとろがんも 青菜のポン酢和え	御飯 鰯の蒸焼バター醤油風味 ポトフ ソフトふりかけ	御飯 焼き肉風 大根サラダ	御飯 ポークビーンズ 茹野菜ピザ和え
3時	ヨーグルト	喫茶室ポビー	手作りおやつ	選べるおやつ	喫茶室ポビー	プリン	ビスケット
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 きんぴらごぼう風 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 茸と青菜の炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(トコロ、白菜)	御飯 れんこん田舎煮 胡麻納豆 味噌汁(大根、エキ)	御飯 高野豆腐含め煮 イワシの蒲焼 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 じゃが芋煮つけ 彩とうふ 味噌汁(わか、油揚げ)	御飯 ウインナーと野菜の炒め煮 サンマの塩焼き 味噌汁(シジ、白菜)	御飯 五日きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、トコロ)
昼食	御飯 八宝菜 焼売 サラダ りんご	ビーフカレーライス シーザーサラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) フルーツポンチ スープ	御飯 鯖味噌焼き(青菜添え) マカロニサラダ 漬物(しば漬) いちご 澄まし汁	御飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 青菜のソテー みかん 人参のポタージュ	御飯 親子煮 青菜とツナの炒め物 キウイともも 味噌汁(里芋、トコロ)	うどん はさみ揚げ 卵の花炒り煮 華五目卵焼 バナナ	御飯 メンチカツ 白菜のあんかけ 野沢菜漬け フルーツポンチ 味噌汁(大根、葱)
夕食	御飯 クリームシチュー(鶏) スパニッシュオムレツ	御飯 ほっけ塩焼き 里芋と厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏	御飯 おでん 厚揚げ野菜炒め 長芋とろろ	御飯 サケのムニエル 蒸南瓜 洋風煮	御飯 鶏照り焼き 海草サラダ 薩摩芋煮物	御飯 酢豚 海老餃子 にらともやしのナムル
3時	ヨーグルト	喫茶室ポビー	煎餅	選べるおやつ	喫茶室ポビー	ウエハース	チョコプリン