

献立表

期 間:2017/3/1~2017/3/15

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 ツナと大根の炒り煮 うぐいす豆 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 キャベツとウインナーの煮物 とろろ納豆 味噌汁(豆腐、エノキ)	御飯 高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁(麩、ナメコ)
昼食				御飯 肉豆腐 里芋田楽 菜花のごま和え いちご 味噌汁(玉葱、トロココブ)	梅ちり御飯 海老と春野菜かき揚げ 煮物(鶏シンジョウ、フキ、筍) 切干大根の酢の物 バナナ 吸物(みつば、あざり)	手まり寿司 煮物(インゲン、人参、レンコン) 茶碗蒸し 菱形三色ゼリー 蛤の潮汁	筍ごはん シルバーの照り焼き 錦糸焼売 春菊ときのこのボン酢和え フルーツヨーグルト 味噌汁(エノキ、油揚げ)
夕食				わかめごはん 千草焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツの浅漬け おまんじゅう	御飯 豚しょうが焼き 白和え 漬物(たくあん)	御飯 鯖塩焼き さつまいもサラダ 青梗菜とシメジの煮浸し	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 里芋と大根の柚子味噌 漬物(きゅうり)
5時					喫茶室ポピー	桜茶	デザートムース
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 へーコンと野菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(葱、大根)	御飯 五目豆 そぼろ 味噌汁(シメジ、トロココブ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 葱納豆 味噌汁(油揚げ、ナメコ)	御飯 ガンモトキと野菜の含め煮 たらこ 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 ポトフ ミートオムレツ 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 青のり納豆 味噌汁(トロココブ、小松菜)	御飯 里芋とひじきの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(豆腐、ナメコ)
昼食	御飯 鶏竜田揚げ キャベツ煮浸し 海藻サラダ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 煮物(かぼちゃ) ブロッコリーのサラダ キウイとみかん 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 エビフライ 野菜田楽 ホウレンソウのボン酢和え いちご 味噌汁(アザリ、浅葱)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいも甘煮 大根のサラダ バナナ 味噌汁(ナメコ、トロココブ)	とろろそば 揚げ豆腐野菜あんかけ つみ菜とハムの胡麻風味和え もずく三杯酢	御飯 鯖と野菜の蒸し焼き きんぴらごぼう ブロッコリーマヨネーズ和え みかん缶 味噌汁(油揚げ、椎茸)	かおり御飯 卵袋煮とかぶの煮物 小松菜の炒め物 野菜の塩麹和え フルーツポンチ 豚汁
夕食	御飯 麻婆豆腐 青梗菜からし和え かき卵スープ	御飯 肉じゃが 小松菜と舞茸の炒め物 トマトサラダ	御飯 親子煮 ミニ豆腐 春雨と野菜のサラダ	御飯 鮭ときのこの蒸焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) 漬物(はくさい)	御飯 ハンバーグ きのこのソテー ブロッコリーとチーズのサラダ	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 スクランブルエッグ マッシュポテト	御飯 海老と豆腐のチリソース 棒々鶏 焼き餃子
5時	さつまいものあずき煮	喫茶室ポピー	運べるおやつ	ふき蒸しパン	喫茶室ポピー	煎餅・ココア	マドレーヌ
	12	13	14	15			
朝食	御飯 青菜ときのこの煮物 昆布豆 味噌汁(里芋、大根)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 煮物(厚揚げ) イワシ生姜煮 味噌汁(トロココブ、麩)			
昼食	御飯 クリームシチュー(鶏) トマトサラダ きのこの卵焼き	御飯 ポテトコロッケ 魚介のサラダ 漬物(たくあん) フルーツヨーグルト 味噌汁(アザリ、かぶ)	御飯 かれいの煮付け 南瓜のサラダ めかぶ和え キウイとモモ 味噌汁(ジャガイモ、エノキ)	わかめごはん 豚しゃぶ風 小松菜ときのこの炒め煮 胡瓜の梅和え いちご 味噌汁(大根、麩)			
夕食	麦入り御飯 サバの香り味噌焼き マカロニサラダ とろろ汁	御飯 筑前煮 野菜の柚子味噌かけ つみ菜からし和え	御飯 松風焼き ブロッコリーとツナ和え 桜漬け	御飯 鶏照り焼き さつまいもレモン煮 漬物(はくさい)			
3時	いちご	喫茶室ポピー	運べるおやつ	クッキー			

時

牛乳