

献立表

期 間:2017/5/16~2017/5/31

| | 日 | 月 | 火 16 | 水 17 | 木 18 | 金 19 | 土 20 |
|----|---|--|--|--|---|---|---|
| 朝食 | | | 御飯 キャベツとベーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、ワカメ) | 御飯 カンモドキと野菜の含煮 イワシ生姜煮 味噌汁(豆腐、エノキ) | 御飯 アザリと小松菜の煮物 蔥入卵焼き 味噌汁(ナメコ、里芋) | 御飯 ソーセージと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(シメジ、油揚げ) | 御飯 豆腐ときのこの煮物 そぼろ 味噌汁(麩、ワカメ) |
| 昼食 | | | 御飯 ピーマン肉詰 ミニ豆腐 胡瓜の和え物 バナナ 味噌汁(椎茸、アザリ) | かおり御飯 つみれと卵の煮物 きんぴらごぼう 野菜梅和え ぶどう 味噌汁(小松菜、トロココフ) | 御飯 豚肉と春野菜の千切炒め 春雨サラダ 漬物(ザーサイ) 杏仁豆腐 味噌汁(麩、玉葱) | 御飯 筑前煮 小松菜からし和え 漬物(なす) ヨーグルト 味噌汁(かぶ、エノキ) | かけうどん 玉葱かき揚げ 煮物(厚揚げ) 漬物(きゅうり) キウイフルーツ |
| 夕食 | | | 御飯 松風焼き 青菜と舞茸炒め ごぼうのサラダ | 御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花煮物 もずく和え物 | 御飯 鯖塩焼き じゃが芋と野菜の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 | 御飯 オムレツ風 野菜ソテー 南瓜とツナのサラダ | 御飯 鶏肉南蛮漬け さつまいも甘煮 小松菜の煮びたし |
| 3時 | | | 選べるおやつ | パン | 喫茶室ポピー | 煎餅・ミルクココア | ドーナツ |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝食 | 御飯 かぶとサツマアゲの煮物 玉子焼き 味噌汁(トロココフ、ジャガイモ) | 御飯 里芋と野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(小松菜、豆腐) | 御飯 切干大根とベーコンの煮物 なめ茸納豆 味噌汁(キャベツ、シメジ) | 御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、ナメコ) | 御飯 ピーマンとソーセージの炒物 煮豆 味噌汁(豆腐、ワカメ) | 御飯 ひじきの煮物 浅葱納豆 味噌汁(小松菜、玉葱) | 御飯 じゃが芋と野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(ナメコ、トロココフ) |
| 昼食 | 御飯 サケの塩焼き かぼちゃ小倉煮 舞茸と青菜のバター炒め | 麦入り御飯 豚肉と車麩の卵とじ もやしとツナの和風サラダ 長芋とオクラの和え物 みかん 味噌汁(麩、玉葱) | 御飯 サバの味噌煮 炒り豆腐 小松菜の塩昆布和え バナナ 味噌汁(アザリ、浅葱) | 御飯 鶏肉南蛮漬け たらもサラダ キャベツおかか和え フルーツボンチ 味噌汁(エノキ、小松菜) | チャーシュー麺 海老餃子 サラダ パイナップル | オムライス風 魚介のサラダ マッシュポテト 甘夏みかん きのこのスープ | 炊き込みごはん エビフライ かぶの煮物 錦糸焼売 メロン 若竹汁 |
| 夕食 | カレーライス キャベツのサラダ 漬物(福神漬) ワカメとキノコのスープ | 御飯 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのケチャップ煮 粉ふき芋 | 御飯 豚しょうが焼き トマトサラダ 野菜漬 | 御飯 麻婆豆腐 野菜とツナの和え物 にらまんじゅう | 御飯 魚介と野菜のトマト煮 海藻のサラダ ミニオムレツ | 御飯 豚冷しゃぶ風 小松菜炒め物 オクラめかぶ和え | 麦入り御飯 アジ塩焼き あんかけ豆腐 長芋とろろ |
| 3時 | プリン | 喫茶室ポピー | 選べるおやつ | おまんじゅう | 喫茶室ポピー | フルーチェ | ケーキ |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 朝食 | 御飯 ポトフ 玉子焼き 味噌汁(エノキ、麩) | 御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) 鯉の甘露煮 味噌汁(ワカメ、玉葱) | 御飯 野菜たっぷり煮物 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、トロココフ) | 御飯 わらびの煮物 そぼろ 味噌汁(豆腐、じゃが芋) | | | |
| 昼食 | 御飯 選択食<ハンバーグ・魚照焼> 野菜ソテー サラダ | 御飯 肉じゃが 卵豆腐 マカロニサラダ キウイフルーツ 味噌汁(アサツキ、豆腐) | 御飯 鶏肉焼肉たれ焼き キャベツサラダ 漬物(たくあん) フルーツヨーグルト 味噌汁(ナメコ、油揚げ) | ゆかりごはん 卵の茶煮 ベーコンと舞茸のバター炒め キャベツと胡瓜の即席漬 バナナ 味噌汁(アザリ、玉葱) | | | |
| 夕食 | 御飯 鶏肉と旬のオイスターソース煮 シュウマイ ワンタンスープ | 御飯 鮭の蒸し焼き 煮物(かぼちゃ) いんげんのサラダ | 御飯 チーズオムレツ風 野菜の洋風煮 小松菜とツナのサラダ | 御飯 海老と豆腐のチリソース 棒々鶏 ザーサイ | | | |
| 3時 | じゃがバター | 喫茶室ポピー | 選べるおやつ | 煎餅・牛乳 | | | |