

献立表

期 間: 2017/8/1 ~ 2017/8/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 高野豆腐の煮物 とろろ納豆 味噌汁(エノキ、大根)	御飯 車麩の煮付け さんまの甘露煮 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 4色きんぴら ウインナー 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 ピーマンとサツマアゲの炒物 玉子焼き 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、エノキ)
昼食			御飯 八宝菜 棒々鶏 焼き餃子 杏仁豆腐 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 ピーマン肉詰 南瓜のサラダ 漬物(なす) 甘夏みかん 味噌汁(アサリ、トロココア)	わかめごはん 松風焼き ごぼうサラダ 青菜のピーナツ和え すいか 澄まし汁(ミツバ、タケノコ)	御飯 鮭の蒸し焼き カンモトキと野菜の合煮 漬物(きゅうり) バナナ 味噌汁(キャベツ、ネギ)	そうめん 揚なす肉味噌かけ 小松菜の昆布和え べつたら漬け
夕食			御飯 デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 アスパラとトマトのサラダ	ゆかりごはん 卵とつみれの煮物 小松菜からし和え ミニ豆腐	御飯 筑前煮 なす田楽 オクラ和風サラダ	御飯 豚冷しゃぶ風 さつまいも甘煮 いんげんごま和え	御飯 親子煮 三色ピーマン炒め 黒豆煮
3時			選べるおやつ	パン・ココア	喫茶室ポピー	ところてん	ワッフル
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 野菜のコンソメ煮 そぼろ 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 きんぴらごぼう 昆布豆 味噌汁(麩、大根)	御飯 キャベツとツナの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ナス、シメジ)	御飯 アサリと小松菜の煮浸し 葱入玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、ナメコ)	御飯 とうがんの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 大根さつま揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(エノキ、大根)
昼食	御飯 メンチカツ アサリと青菜の煮浸し 焼きなす	御飯 魚介のシチュー 野菜オムレツ トマトサラダ キウイフルーツ	冷やし中華 切干大根の炒め煮 昆布豆 キャベツの塩麩和え ぶどう	麦入り御飯 鯖の煮つけ なす田楽 長芋とオクラの山葵酢醤油 バナナ きゅうりの冷汁	御飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 甘辛粉ふき芋 りんご 味噌汁(ナス、葱)	御飯 かぼちゃコロッケ 煮物(厚揚げ) モロヘイヤの和え物 すいか 味噌汁(ナメコ、アサリ)	御飯 あじの照焼 ポテトサラダ 小松菜の納豆和え フルーツポンチ 味噌汁(ワカメ、油揚げ)
夕食	御飯 魚と豆腐の煮物 じゃが芋カレー風味 野沢菜漬け 味噌汁(エノキ、ワカメ)	御飯 麻婆なす 春雨と野菜の中華和え キャベツの即席漬	御飯 肉豆腐 煮物(かぼちゃ) 和風サラダ	御飯 鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ インゲンのピーナツ和え	御飯 カニ玉 ナムル 漬物(ザーサイ)	御飯 かれいの煮付け 茄子ピーマン味噌炒め 野菜とレモンの甘酢和え	御飯 鶏奄田揚げ キャベツのサラダ ピーマンお浸し
3時	アイスクリーム	喫茶室ポピー	選べるおやつ	おまんじゅう	喫茶室ポピー	お好み焼き	水ようかん
	13	14	15				
朝食	御飯 煮物(がんも) さんまの甘露煮 味噌汁(トロココア、ナス)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(小松菜、ネギ)				
昼食	御飯 エビチリ 豆腐しゅうまい 棒々鶏	おろしうどん 玉葱かき揚げ 裏野菜の煮物 ミニ豆腐 漬物(きゅうり)	御飯 肉じゃが 卵豆腐 オクラサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(ワカメ、油揚げ)				
夕食	御飯 豚しょうが焼き 南瓜のサラダ 野沢菜漬け	御飯 サケの酒蒸し ごぼうサラダ モロヘイヤのトロコ和え	御飯 鶏照り焼き 三色ピーマン炒め 春雨サラダ				

	わかめスープ					
3 時	桃のヨーグルト	喫茶室ポピー	選べるおやつ			