

献立表

期 間:2018/2/16~2018/2/28

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 野菜とツナの煮物 昆布豆 味噌汁(トコロコフ、シメジ)	御飯 がんとどぎと野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(葱、エノキ)
昼食						御飯 魚介のクリームシチュー トマトサラダ スクランブルエッグ フルーツボンチ	御飯 すき焼き風煮 卵豆腐 メカブオクラ和え いちご 味噌汁(里芋、油揚げ)
夕食						麦入り御飯 鶏肉団子と野菜の煮物 白和え 長芋とろろ プリン	御飯 カレイのムニエル 小松菜の炒め物 ごつまいもレモン煮 おまんじゅう
3時							
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 ポトフ 金時煮豆 味噌汁(麩、大根)	御飯 五目豆 葱入卵焼き 味噌汁(シメジ、ジャガイモ)	御飯 切干大根とヒンキの炒煮 納豆山かけ 味噌汁(トコロコフ、葱)	御飯 きのこと豆腐の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(大根、ワカメ)	御飯 大根とハンパンの煮物 だし巻玉子 味噌汁(里芋、葱)	御飯 きんぴらごぼう うぐいす豆 味噌汁(ホウレンソウ、油揚げ)	御飯 高野豆腐含め煮 そばろ 味噌汁(玉葱、エノキ)
昼食	御飯 メンチカツ 卵の花の煮物 ワカメと大根の和え物	御飯 サバの味噌煮 春菊の和風サラダ 粉ふき芋 りんご 味噌汁(ワカメ、タマネギ)	御飯 鶏照り焼き きのこのバター炒め マカロニサラダ バナナ 味噌汁(アサリ、エノキ)	御飯 肉野菜炒め ポテトサラダ 小松菜と錦糸卵の和え物 みかん 味噌汁(椎茸、麩)	そば 春菊と干海老のかき揚げ 煮奴 野菜の和風あえ	オムライス かぶのそばろあんかけ ブロッコリーとトマトのサラダ りんご コンソメスープ	赤飯 たらのおろし煮 煮物(里芋) いんげん胡桃和え いちご 豚汁
夕食	御飯 筑前煮 スパゲティサラダ 漬物(赤しば漬) かき卵スープ	御飯 酢豚 ナムル エビシユウマイ	ゆかりごはん 千草焼き 里芋のゆずみそ煮 青梗菜とシメジの煮浸し	御飯 ブリ大根 酢の物 煮豆	御飯 サワラの山椒焼き カンモと南瓜の炊合せ ブロッコリーの和え物	ひじき御飯 豚肉と豆腐の煮物 薩摩芋のサラダ 野菜の塩麴和え	御飯 八宝菜 アスパラとツナのサラダ かにシユウマイ
3時	お好み焼き	喫茶室ポビー	飲み物	運べるおやつ	喫茶室ポビー	煎餅 牛乳	ケーキ
	25	26	27	28			
朝食	御飯 アサリとかぶの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 エノキと青菜の炒め物 オムレツ 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(麩、エノキ)	御飯 がんと野菜の煮物 いわし梅しそ煮 味噌汁(ジャガイモ、トコロコフ)			
昼食	選択食(サンドイッチ、ミネラメン) サラダ	生姜御飯 ざけ大根粕煮 五目きんぴら 長芋和え フルーツボンチ 味噌汁(シメジ、ジャガイモ)	カレーライス 魚介と海草のサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト 春菊と豆腐のスープ	御飯 チンジャオロース 春雨と野菜の和え物 ザーサイ 杏仁豆腐 ワンタンスープ			
夕食	御飯 豚しょうが焼き 湯豆腐	御飯 鶏肉南蛮漬け 春菊の白和え	御飯 卵の袋煮 ほうれん草の炒め物	御飯 鯖塩焼き へーコンとキノコの炒め物			

	野菜のゆかり和え物	もずく三杯酢	モヤシとササミ和え物	いんげんごま和え			
3 時	アップルポテト	喫茶室ポビー	飲み物	飲み物			