

献立表

期間: 2018/5/16 ~ 2018/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 切干大根の炒め煮 ししゃも 味噌汁(なめこ、麩)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(ワカメ、エノキ)	御飯 青梗菜とハンペンの煮物 昆布豆 味噌汁(キャベツ、シメジ)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(葱、ジャガイモ)
昼食				御飯 白身魚のクリームソース 野菜のケチャップ炒め 胡瓜のゆかりあえ りんご 青梗菜のスープ	御飯 とんかつ ふぎ土佐煮 茶福豆 キウイとモモ 味噌汁(油揚げ、小松菜)	御飯 鶏つみれと野菜の煮物 ポテトサラダ 青菜のお浸し ぶどう 若竹汁	御飯 ミートローフ 青菜と茸の炒め シーザーサラダ フルーツヨーグルト ハンバーグクリームホタテソース
夕食				御飯 豚肉と野菜の焼肉風 煮物(かぼちゃ) 小松菜の和え物	御飯 エビチリ ブロッコリーの胡麻風味サラダ 焼売	御飯 ひじきご飯 赤魚の煮付け にらと卵の炒め物 ハムサラダ	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 茄子の柚子味噌がけ
3時				選べるおやつ	ウエハース・牛乳	お好み焼き	抹茶ミルクゼリー
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 きのこ生揚げの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 ガンモと野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 五目きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、ネギ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 たらこ 味噌汁(ナメコ、小松菜)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(エノキ、大根)	御飯 豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(トロコフ、玉葱)
昼食	食パン ブラウンシチュー 豆腐のサラダ	海鮮ちらし寿司 豆腐の肉みそあん包み わらびと椎茸の煮物 茶碗蒸し メロン	御飯 ハ宝菜 春雨の中華和え 焼き餃子 みかん ワンタンスープ	御飯 豚角煮 豆腐のきのこあんかけ 青菜のポン酢和え フルーツボンチ 味噌汁(あさり、玉葱)	御飯 豆腐ハンバーグだしあんかけ ポテトコーンサラダ 青梗菜の柚子味噌和え バナナ 味噌汁(浅葱、油揚げ)	御飯 鮭フライ わらびの煮物 胡瓜のゆかり和え キウイとモモ 根菜と茸の汁	かけそば 卵袋煮と揚茄子の煮物 ねばねば野菜のお浸し べつたら漬け
夕食	御飯 ハンバーグおろしソース 海老マヨサラダ にんじんの甘煮	御飯 鮭と茸の蒸焼き 三色ビーマン炒め さつまいも甘煮	御飯 鶏肉のピカタ スパゲティサラダ 小松菜ごま和え	御飯 鰯とパプリカの南蛮漬 里芋にころがし もずくレモン風味和え	御飯 麦入り御飯 かれいの味噌煮 ペーコンとビーマンの炒め 長芋梅和え	豆ごはん 鶏シンジョウとふぎの煮物 野菜ソテー 青菜海苔和え	御飯 豚冷しゃぶ風 厚揚げ甘辛煮 ごぼうのサラダ
3時	アイスクリーム	ケーキ	飲み物	選べるおやつ	あんみつ	ミルクゼリー	おまんじゅう
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 じゃが芋煮物 葱入卵焼き 味噌汁(かぶ、油揚げ)	御飯 きんぴらごぼう うぐいす豆 味噌汁(キャベツ、ネギ)	御飯 野菜たっぷり煮物 とろろ納豆 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 ビーマンとソーセージの煮物 玉子焼き 味噌汁(ナメコ、麩)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(キャベツ、ネギ)		
昼食	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ 小松菜の煮びたし	魚介のカレーライス 海藻サラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト 豆腐のスープ	御飯 豚肉と車麩の卵とじ もやし和風サラダ 野菜菜漬け ぶどう 味噌汁(ワカメ、アサリ)	御飯 鰯フライ ふぎと筍の煮物 オクラ和風サラダ フルーツボンチ 味噌汁(大根、シメジ)	御飯 ゆかりごはん 干草焼き 季節野菜の和え物 黒豆煮 甘夏みかん 味噌汁(里芋、かぶ)		
夕食	御飯 サバの香り味噌焼き かぼちゃほめ煮 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 親子煮 メカブとオクラの山葵酢醤油 いんげんごま和え	御飯 サワラの山椒焼き チンゲン菜炒め煮 胡麻豆腐	御飯 麻婆豆腐 にらともやしのナムル エビシユウマイ	御飯 魚介と野菜のトマト煮 まい汁の炒め物 マッシュポテト		
3時	たこやき	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	お楽しみおやつ「ハフェ」		