

献立表

期 間：2015/8/1～2015/8/15

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							御飯 リーゼンと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、トウモロコシ)
昼食							おろしうどん 天ぷら ひじきと大豆の煮物 ササミと野菜の梅ダレ ぶどう缶
夕食							雑穀御飯 赤魚の煮付・オクラ添え 揚げ出し豆腐 サラダ
3時							じゃがバター
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 野菜とサツマアゲの煮物 黒豆煮 味噌汁(大根、大根)	御飯 厚揚げ甘辛煮 鮭フレーク 味噌汁(アヲ、なす)	御飯 細切り昆布 なめ苺納豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 ハハと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(油揚げ、キャベツ)	御飯 季節野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(トマト、大根)	御飯 アヲとアヲの煮物 あさつき納豆 味噌汁(小松菜、アヲ)	御飯 4色きんぴら イワシ生姜煮 味噌汁(大根、麩)
昼食	御飯 サバの香り味噌焼き ゴーヤの炒め物 もずくの酢の物	夏野菜カレーライス シーフードサラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) すいか 豆腐のスープ	御飯 メンチカツ 煮物(海老団子、野菜) イガの胡麻和え キウイと白桃 レタスのスープ	御飯 筑前煮 う巻たまご 漬物(なす) パイナップル 胡瓜とミカンの冷汁	冷やし中華 冬瓜のあんかけ 胡麻豆腐 バナナ	御飯 かれいの煮付け 茄子としし唐炒め物 かつとかつの和え物 甘夏缶 かき卵スープ	御飯 ウイナ-と夏野菜の炒め物 青菜と卵のサラダ フルーツポンチ ワカメスープ
夕食	御飯 青椒肉絲 野菜と卵の和え物 玉葱のスープ	麦入り御飯 鶏肉と野菜卵とし 和風サラダ 青のりとろろ	御飯 サンマの蒲焼き 冷奴 胡瓜もみ	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め じゃが芋の煮つけ モロヘイヤボン酢和え	御飯 アジのムニエル かぼちゃのサラダ キャベツの即席漬	御飯 肉豆腐 小松菜和え物 あみの佃煮	御飯 鶏肉南蛮漬け マッシュポテト 野沢菜漬け
3時	フルーツグルト	喫茶室ポピー	フレンチトースト	選べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅	煮豆
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 ツナと大根の炒り煮 ハチマシとキャベツ 味噌汁(大根、トウモロコシ)	御飯 I/キと青菜の炒め煮 金時豆煮 味噌汁(葱、大根)	御飯 ひじき五目煮 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、大根)	御飯 茄子とピーマンの炒め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(胡瓜、油揚げ)	御飯 リーゼンと野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(葱、キャベツ)	御飯 アヲと小松菜の煮浸し オクラ納豆 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 ピーマンとサツマアゲの炒め煮 玉子焼き 味噌汁(葱、大根)
昼食	御飯 回鍋肉 海草サラダ ザーサイ	御飯 サケの塩焼き 煮物(がんと) ピーマンの塩昆布和え メロン 味噌汁(アヲ、大根、大根)	夏野菜カレーライス カニサラダ 漬物(らっきょう・福神漬) すいか 卵のスープ	御飯 鶏つくね 豆腐サラダ 漬物(きゅうり) キウイとパイナップル 味噌汁(麩、ミカンの)	御飯 カニ玉 じゃが芋の煮つけ ピーマン昆布和え 杏仁豆腐 青梗菜スープ	なめこおろしそば 海老玉葱かき揚げ 生揚げつけ べったら漬け バナナ	麦入り御飯 鯖の照り焼き 野菜の煮つけ 長芋とろろ みかん 冷汁
夕食	麦入り御飯 鯖と茄子のみぞれ煮 イガの胡麻マネ-和え とろろ汁	御飯 豚肉野菜の煮物 温泉卵 胡瓜と茄子生姜和え	御飯 八宝菜 ピピンパ 漬物(なす)	御飯 肉じゃが マカニ卵サラダ 漬物(たくあん)	御飯 シルバー西京焼き 炒り豆腐 漬物(しば漬)	御飯 鶏ハブリカ焼き 煮物(かぼちゃ) 胡瓜と大根の酢の物	御飯 豚冷しゃぶ風 なす田楽 キャベツおかか和え
3時	アイスクリーム	喫茶室ポピー	とろろてん	選べるおやつ	喫茶室ポピー	牛乳プリン	おはぎ