

献立表

期 間：2015/11/16～2015/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 アサと小松菜の煮物 ウィンナー 味噌汁（麩、サ）	御飯 春菊ときのこの当座煮 青のり納豆 味噌汁（アサ、玉葱）	御飯 4色きんぴら イワシ生姜煮 味噌汁（里芋、シジ）	御飯 切干大根とひじきの煮物 ウィンナー 味噌汁（葱、麩）	御飯 かぶとはんぺんの煮物 なめ茸納豆 味噌汁（葱、ジャガイロ）	御飯 白菜と生揚げ煮物 さんま甘露煮 味噌汁（わか、玉葱）
昼食		麦入り御飯 鮭の照り焼き がんと切昆布の煮物 長芋梅肉和え フルーツヨー 豚汁	御飯 酢豚 ナムル バナナ ザーサイ かたまりスープ	御飯 ロールキャベツ ほうれん草のソテー 薩摩芋サラダ りんご わかめと豆腐のスープ	御飯 スズキの香り焼き 野菜の煮物 小松菜ごま和え 柿 トマトと白菜の澄汁	御飯 鶏照り焼き マカロニサラダ 漬物（たくあん） みかん 野菜スープ	とろろそば 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草の柚子香和え
夕食		御飯 ホワイトシチュー ササとブロッコリーのサラダ ミニオムレツ	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 白和え 昆布佃煮	御飯 親子煮 野菜ソテー 和え物（わか、ニンジ、サ）	御飯 麻婆豆腐 ササとブロッコリーサラダ	ゆかりごはん 鱈ちり煮（柚子風味） 里芋のサラダ 春菊の和え物	御飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 トマトサラダ スクランブルエッグ
3時		喫茶室ボビー	お好み焼き	選べるおやつ	喫茶室ボビー	かぼちゃ小倉煮	焼きまんじゅう
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 キャベツとベーコンのソテー煮 トマトのオムレツ 味噌汁（トマト、大根）	御飯 大根さつま揚げべっこう煮 黒豆煮 味噌汁（麩、サ）	御飯 高野豆腐含め煮 青海苔納豆 味噌汁（大根、油揚げ）	御飯 含め煮（里芋、大根） そばろ 味噌汁（小松菜、豆腐）	御飯 厚揚げとかぶの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁（玉葱、アサ）	御飯 ひじき五目煮 胡麻納豆 味噌汁（わか、里芋）	御飯 切干大根とベーコンの煮物 玉子焼き 味噌汁（わか、ジャガイロ）
昼食	御飯 焼肉風 里芋柚子味噌かけ かにかサラダ	カレーライス じゃが芋とソーダのサラダ 漬物（福神漬） キウイとモモ ワカメスープ	御飯 かれいのマヨネーズ焼き ブロッコリーとササのサラダ フルーツヨーグルト 南瓜ポタージュ	御飯 八宝菜 豆腐ステーキ 小松菜のおかか和え パイナップル たまごスープ	洋風御飯 ビーフシチュー さつまいもレモン煮 海老とアサガドのサラダ りんご	かけうどん てんぷら れんこんきんぴら 春菊と伊豆貝の和え物 柿	赤飯 牡蠣フライ ごぼうサラダ かぶのゆかりあえ 和風デザート つみれ汁
夕食	御飯 サケの塩焼き けんちん煮 小松菜の納豆のおかかあえ	御飯 おでん 小松菜炒め物 もずく和え	御飯 鶏肉と野菜卵とじ あんかけ豆腐 白菜の塩昆布和え	御飯 肉団子と野菜のたれかけ マッシュポテト いんげん胡麻和え	御飯 サバの味噌煮 煮奴 おひたし草の和え物	御飯 豚しょうが焼き ブロッコリーのおんかけ 漬物（きゅうり）	御飯 肉じゃが まいたけのバター炒め おひたしのピーマン和え
3時	ホットケーキづくり	季節の和菓子	ミニパン	選べるおやつ	喫茶室ボビー	ミルクゼリー	ケーキ
	29	30					
朝食	御飯 I/と青菜の炒め煮 金時煮豆 味噌汁（油揚げ、サ）	御飯 ポトフ ハチマシビシ 味噌汁（小松菜、麩）					
昼食	御飯 すき焼き風 海草サラダ 温泉たまご	麦入り御飯 鮭の蒸し焼き 煮物（厚揚げ） 青海苔とろろ バナナ ワカメスープ					
夕食	雑穀御飯 筑前煮 マカロニサラダ あさりとミソの澄まし汁	御飯 豚肉赤味噌鍋 おひたし草の胡麻和え 漬物（たくあん）					
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ボビー					