献立表

期　間：2015/12/1～2015/12/15

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			御飯 ごぼう土佐煮 しらす納豆 味噌汁（豆腐、ﾅﾒｺ）	御飯 五目豆 さんま甘露煮 味噌汁（ﾄﾛﾛｺﾌﾞ、里芋）	御飯 ｱｻﾘとかぶの煮物 葱入卵焼き 味噌汁（ﾎｳﾚﾝｿｳ、ｴﾉｷ）	御飯 青菜と油揚の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁（麩、大根）	御飯 大根とﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ウィンナー 味噌汁（小松菜、ﾈｷﾞ）
昼食			チキンカレーライス 豆腐と魚介のｻﾗﾀﾞ 漬物（らっきょう・福神漬け） ぶどう缶 小松菜のｽｰﾌﾟ	御飯 ブリ大根 薩摩芋サラダ 切干大根の酢の物 みかん 吸物（卵豆腐）	山菜きのこそば 玉葱かき揚げ ｻｻﾐとﾓﾔｼの梅肉和え 柿	御飯 ほっけ塩焼き 切干大根とひじきの煮物 白和え りんご 卵と三つ葉の澄まし汁	御飯 鶏肉南蛮漬け 里芋にころがし 湯豆腐 バナナ 白菜のスープ
夕食			御飯 海老と卵と野菜のﾁﾘｿｰｽ 粉ふき芋 春雨サラダ	御飯 肉野菜炒め 煮物（がんも） 野沢菜漬け	御飯 かれいの煮付け かぼちゃぼ含め煮 小松菜海苔和え	御飯 鶏団子照焼ｿｰｽ ジャーマンﾎﾟﾃﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	御飯 サンマの蒲焼き 炒り豆腐 ほうれん草の和え物
3時			きんつば	選べるおやつ	喫茶室ポピー	中華まんじゅう	煎餅
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 白菜とﾍﾞｰｺﾝの煮物 オムレツ 味噌汁（玉葱、ﾜｶﾒ）	御飯 豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（ｱｻﾘ、葱）	御飯 ｶﾞﾝﾓﾄﾞｷと野菜の煮物 しらす納豆 味噌汁（ﾅﾒｺ、豆腐）	御飯 ｿｰｾｰｼﾞと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁（かぶ、ﾄﾛﾛｺﾌﾞ）	御飯 小松菜と生揚の煮物 そぼろ 味噌汁（油揚、大根）	御飯 きんぴらごぼう とろろ納豆 味噌汁（麩、ﾈｷﾞ）	御飯 ｱｻﾘと青梗菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（ﾄﾛﾛｺﾌﾞ、椎茸）
昼食	《中華バイキング》	麦入り御飯 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの煮物 ほうれん草の胡桃あえ 長芋とろろ フルーツポンチ 大根とﾜｶﾒのスープ	御飯 鮭ときのこの蒸焼き 野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻風味和え みかん 卵と青菜のスープ	御飯 回鍋肉 あんかけ豆腐 ﾎｳﾚﾝｿｳのﾅﾑﾙ りんご 白菜のスープ	御飯 鯖ｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き キャベツと海藻のサラダ 薩摩芋レモン煮 バナナ 豆腐のスープ	カレーうどん 卯の花煮物 小松菜胡桃和え ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 メンチカツ 厚揚とかぶの煮物 ﾎｳﾚﾝｿｳのおかか和え キウイとパイン けんちん汁
夕食	雑炊 鱈ちり煮 ポテトサラダ 佃煮	御飯 ｼｰﾌｰﾄﾞシチュー 海草サラダ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ	御飯 鶏竜田揚げ 焼き豆腐含め煮 小松菜和え物	わかめごはん 千草焼き れんこんきんぴら 里芋のゆずみそ煮	御飯 鶏肉白菜炒め煮 煮物（がんも） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	御飯 肉じゃが 和風サラダ 温泉たまご	御飯 海老団子と白菜の中華風煮 棒々鶏 ザーサイ
3時		喫茶室ポピー	かぼちゃプリン	選べるおやつ	喫茶室ポピー	胡麻豆腐	煎餅
	13	14	15				
朝食	御飯 切干大根の炒め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁（かぶ、わかめ）	御飯 ひじき五目煮 ウィンナー 味噌汁（小松菜、葱）	御飯 れんこん田舎煮 胡麻納豆 味噌汁（ｼﾒｼﾞ、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ）				
昼食	御飯 ブリの照り焼き 野菜ソテー タラモサラダ	御飯 酢豚 卵と野菜のｻﾗﾀﾞ 杏仁豆腐 葱と大根のスープ	生姜御飯 サバの味噌煮 里芋サラダ 卵豆腐 バナナ ｷｬﾍﾞﾂとﾜｶﾒのｽｰﾌﾟ				
夕食	御飯 鶏肉の塩だれ焼き スパゲティサラダ 南瓜のポタージュ	麦入り御飯 魚の香り焼き けんちん煮 長芋とｵｸﾗの山葵酢醤油	御飯 鶏団子とかぶの煮物 小松菜海苔和え 漬物（はくさい）				
3時	薩摩芋と林檎煮	喫茶室ポピー	お好み焼き				