

献立表

期 間：2016/2/16～2016/2/29

	日	月	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食			御飯 刻昆布と里芋の煮物 しらす納豆 味噌汁(椎茸、ねぎ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(大根、わかめ)	御飯 リーゼンと野菜の煮物 オムレツ 味噌汁(里芋、そば)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 とろろ納豆 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 4色きんぴら ししゃも甘露煮 味噌汁(白菜、トウモロコシ)
昼食			ハヤシライス 洋風卵焼き 野菜とチキンのサラダ キウイとパイナップル 大根のスープ	御飯 エビチリ シュウマイ 青梗菜和え物 バナナ 野菜スープ	御飯 白身魚フライ 海草のサラダ 漬物(たくあん) みかん 味噌汁(アサリ、大根)	カレーうどん 卵の花煮物 小松菜ごま和え	御飯 豚肉と野菜の炒め物 里芋の柚子味噌煮 もやし中華サラダ いちご 青梗菜と卵のスープ
夕食			御飯 鶏の治部煮 ごぼうサラダ 胡麻豆腐	御飯 ホワイトシチュー 青菜とツナのカサゴ ふりかけ	御飯 肉じゃが 豆腐ステーキ 小松菜のポテト和え	御飯 鶏唐揚げ 大豆と野菜のトマト煮 マカロニサラダ	ゆかりごはん 鱈ちり煮 かぼちゃ小倉煮 春菊の白和え
3時			ウエハース	選べるおやつ	喫茶室ポピー	フルーツヨーグルト	牛乳プリン
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 青菜ときのこの当座煮 そば 味噌汁(あさり、そば)	御飯 ひじきの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(里芋、大根)	御飯 春菊と車麩の煮付け えのき納豆 味噌汁(大根、ツナ、わかめ)	御飯 牛蒡のじゃこきんぴら ウィンナー 味噌汁(キャベツ、そば)	御飯 キャベツとピーマンの煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 がんと大根旨煮 さんま甘露煮 味噌汁(鰹、麩)	御飯 野菜とウインナーの煮物 金時煮豆 味噌汁(わかめ、キャベツ)
昼食	御飯 サケのムニエル トマトサラダ 粉ふき芋	御飯 フリ大根 タラモサラダ 青菜のピザ和え りんご 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 回鍋肉 ミニ豆腐 わかめのナムル 杏仁キウイ ワカメスープ	御飯 鯖のオーソリス 白菜の洋風煮浸し 卵サラダ みかん なめこと豆腐のスープ	エビピラフ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ コンソメスープ	焼きそば シーフードサラダ かき卵スープ	赤飯 海老てんぷら きんぴらごぼう 白菜甘酢漬け いちご 吸物(シイタケ、アサリ)
夕食	御飯 鶏照り焼き 小松菜と卵の炒め物 コンソメスープ	御飯 酢豚 春雨サラダ 漬物	御飯 魚の塩焼き ブロッコリーのそば煮 里芋サラダ	御飯 鶏肉南蛮漬け わかめと貝柱の炒め物 おろしめかふ	御飯 春菊と豚肉の炒め物 煮物(厚揚げ) 芋きんとん	御飯 鮭の蒸し焼き 南瓜のサラダ 小松菜と油揚げの煮浸し	御飯 鶏だんご野菜の煮物 里芋田楽 ブロッコリーのサラダ
3時	焼きいも	喫茶室ポピー	ミルクココア	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミニパン	ケーキ
	28	29					
朝食	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 いわし梅煮 味噌汁(玉葱、トウモロコシ)	御飯 カリフラワーの煮物 スナップエンドウ 味噌汁(里芋、麩)					
昼食	御飯 豚しょうが焼き 大根おでん キャベツのサラダ	御飯 たらのマヨネーズ焼き 粉ふき芋 トマトサラダ りんご 大根のスープ					
夕食	御飯 ほっけ塩焼き 春菊の胡麻和え のっぺい煮	御飯 すき焼き風煮 わかめとツナ和え物 白菜即席漬け					
3時	ふかし芋	プリン					