

献立表

期 間：2016/3/16~2016/3/31

	日	月	火	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食				御飯 高野豆腐含め煮 サンマの塩焼き 味噌汁(里芋、I汁)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(玉葱、I汁)	御飯 I汁と青菜の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(大根、麩)	御飯 青梗菜ときのこの当座煮 うぐいす豆 味噌汁(油揚げ、もやし)
昼食				麦入り御飯 豚味噌炒め 春菊のボン酢和え 長芋とろろ みかん ワカメスープ	タンメン しゅうまい 春雨サラダ 果物(桃缶) 焼おにぎり	御飯 豚しょうが焼き 里芋にころがし 漬物(きゅうり) バナナ 味噌汁(大根、わか)	御飯 サバの香り味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたしのひーナ和え いちご 吸物(アサリ、椎茸)
夕食				御飯 ｼｰﾌｰﾄﾞ ﾏﾞｼﾞｰｼﾞ オムレツ風	御飯 鶏照り焼き さつまいもレモン煮 小松菜のごま和え	御飯 魚と野菜の煮物 トマトサラダ おろしめかぶ	御飯 豚肉とｷﾞﾏﾞのｲｽﾀｰ炒め 粉ふき芋 胡麻豆腐
3時				選べるおやつ	喫茶室ポピー	フルーツヨーグルト	クッキー
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 里芋と大根の煮物 だし巻き卵 味噌汁(わか、ｷﾞﾏﾞ)	御飯 五目煮豆 いわし胡麻味噌煮 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、大根)	御飯 ツナじゃが 胡麻納豆 味噌汁(葱、わか)	御飯 ｱｯﾘと小松菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(ｼﾞﾝｼﾞ、ﾄﾞﾛｯﾌﾟ)	御飯 きんぴらごぼう 華五目卵焼き 味噌汁(おひたし、油揚げ)	御飯 切干大根とｷﾞﾏﾞの煮物 青海苔納豆 味噌汁(ｷﾞﾏﾞ、麩)	御飯 ｶﾞﾝﾄﾞｷと野菜の煮物 たらこ 味噌汁(ﾄﾛｯﾌﾟ、ﾄﾞﾛｯﾌﾟ)
昼食	御飯 サケの塩焼き 厚揚げとれんげし炒め煮 ごぼうサラダ	ハヤシライス 洋風卵焼き キャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 鶏肉と野菜のﾄﾞﾛｯﾌﾟ煮 ｽﾊﾞﾞﾞﾃﾞﾏｰｽﾞ みかん レタスのスープ	うどん かき揚げ 和風サラダ 卵豆腐	麻婆豆腐丼 棒鶏 カニシューマイ 杏仁入フルーツ ワンタンスープ	ハッシュドビーフ ポテトチーズ焼き スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ワカメスープ	桜ちらし サワラの山椒焼き(舞茸添) 菜花と里芋の柚子味噌かけ 漬物(きゅうり) いちご 茶碗蒸し
夕食	御飯 ミートボール 青菜のサラダ コンスープ 焼きりんご	御飯 魚の照り焼き 薩摩芋サラダ 三色ピーマン炒め 季節の和菓子	御飯 ﾓﾁｷの野菜の卵とじ ミニ豆腐 小松菜のボン酢和え 牛乳プリン	御飯 ほっけ塩焼き ｷﾞﾏﾞとｷﾞﾏﾞのﾗｸﾞ 里芋の田楽味噌 選べるおやつ	御飯 豚肉と野菜の焼肉風 小松菜のごま和え もずく三杯酢 喫茶室ポピー	麦入り御飯 赤魚野菜あんかけ 小松菜とハムの炒め物 めかぶとろろ 煎餅	御飯 鶏竜田揚げ じゃが芋ミルク煮 きゅうりとわかめの酢の物 ケーキ
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 鰯の甘露煮 味噌汁(I汁、I汁)	御飯 豆腐と野菜の煮物 葱炒卵焼き 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 ｷﾞﾏﾞとｷﾞﾏﾞの煮物 納豆山かけ 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 大根とｷﾞﾏﾞの煮物 うぐいす豆 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 だし巻たまご 味噌汁(おひたし、I汁)		
昼食	御飯 ｸﾘｰﾑｼﾞｰｼﾞ 海草サラダ トマトオムレツ	御飯 イトヨリのワイン蒸 青菜とｷﾞﾏﾞのｷﾞﾏﾞ風味 さつまいもレモン煮 コンスープ	御飯 和風照焼ハンバーグ 粉ふき芋 大根サラダ バナナ 豆腐とﾄﾛｯﾌﾟのスープ	御飯 八宝菜 三色中華和え物 ザーサイ 杏仁フルーツ きのこのスープ	御飯 コロケ ｼｰﾌｰﾄﾞサラダ 漬物(きゅうり) みかん 味噌汁(豆腐、わか)		
夕食	御飯 エビチリ風 春雨サラダ 豆腐としめじのスープ ふかし芋	御飯 肉団子と野菜煮 煮物(かぼちゃ) あんかけ豆腐 喫茶室ポピー	御飯 たらの南蛮漬け もやし炒め ほうれん草のごま和え ミニパン	御飯 肉じゃが 白和え ｷﾞﾏﾞと胡瓜の即席漬 選べるおやつ	御飯 鶏肉のクリーム煮 小松菜とｷﾞﾏﾞのﾗｸﾞ 喫茶室ポピー		