

### 献立表

期 間：2016/4/1～2016/4/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 ひじきと里芋の煮物 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 根菜の煮物 そばろ 味噌汁(油揚、葱)
昼食						おろしそば 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 胡瓜とカメの酢の物	御飯 カレイのムニエル 菜の花とトマト チーズポテトサラダ いちご あさりとお根のスープ
夕食						御飯 サハの味噌煮 ほうれん草と卵の炒め物 めかぶ和え	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 ミニ豆腐 漬物(野沢菜漬)
3時						加賀み海老ほんせん 牛乳	かぼちゃ小倉煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 青菜とアリの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(大根、じゃが芋)	御飯 リーゼントと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(豆腐、カメ)	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(ホウリウ、トウモロコシ)	御飯 ガンエドキと野菜の含め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 昆布と里芋の煮物 ウインナー 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 きんぴらごぼう えのき納豆 味噌汁(大根、麩)	御飯 厚揚げチンゲンサイ煮 いわしの梅煮 味噌汁(玉葱、カメ)
昼食	御飯 豚肉の野菜の照焼ステーキ マカロニサラダ キャベツの浅漬け	鶏肉と春野菜カレー 海草サラダ 漬物(らっきょう・福神漬) バナナ 青菜のスープ	御飯 赤魚野菜あんかけ さつまいもサラダ ふき味噌 キウイとモモ 若竹汁	御飯 鶏肉南蛮漬け 青菜炒め物 酢の物(キャベツ、カメ) フルーツポンチ 豆腐のスープ	御飯 白身魚フライ うどとつみ菜の和え物 卵豆腐 いちご 味噌汁(椎茸、アサリ)	御飯 サワラのとろろ蒸し かぼちゃそばろ煮 菜の花とトマトのサラダ りんご 豚汁	カレーうどん 野菜入卵焼き アスパラツナサラダ
夕食	御飯 麻婆なす 海老ギョーザ 卵の中華風スープ	麦入り御飯 サケの塩焼き 卵の花煮物 長芋とろろ	御飯 肉豆腐 小松菜海苔和え 漬物(たくあん)	御飯 干草焼き 煮物(かぼちゃ) 漬物(はくさい)	御飯 鶏照り焼き 白和え 野沢菜漬け	御飯 チンジャオロース 中華風和え物	御飯 鶏つくね甘辛煮 里芋のゆずみそ煮 アサリと小松菜の煮浸し
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポビー	牛乳プリン	選べるおやつ	喫茶室ポビー	煎餅	ミルクココア
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 ポトフ トマトオムレツ 味噌汁(小松菜、シジ)	御飯 I/1と青菜の炒め煮 黒豆煮 味噌汁(玉葱、イモ)	御飯 ひじきの煮物 胡麻納豆 味噌汁(大根、えのき)	御飯 高野豆腐含め煮 鯉の甘露煮 味噌汁(小松菜、なめこ)	御飯 車麩の煮付け たらこ 味噌汁(葱、カメ)	御飯 ピーマンとジャコの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(トウモロコシ、大根)	
昼食	御飯 鶏竜田揚げ 和風サラダ ミニ豆腐	御飯 鮭と菜の花の蒸し焼き 煮物(じゃがいも) 漬物(なす) フルーツヨーグルト かき卵スープ	御飯 豚しょうが焼き アサリと春野菜の煮物 野菜の梅和え バナナ ワカメスープ	御飯 メンチカツ 海老のサラダ 野沢菜漬け キウイとみかん 春菊とトウモロコシの澄汁	御飯 シルバーの照り焼き ポテトサラダ 小松菜のお浸し フルーツポンチ 吸物(卵豆腐)	御飯 白菜そば 揚げ出し豆腐 華五目卵焼き 胡瓜とカメの酢の物	
夕食	麦入り御飯 鯖塩焼き まいたけのバター炒め キャベツと胡瓜のゆかり和え とろろ汁	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏	雑穀御飯 サワラの山椒焼き ほうれん草と卵の炒め物 さつまいもレモン煮	御飯 親子煮 揚げ茄子 いんげんツナ胡麻和え	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め 煮物(がんも) もずく三杯酢	御飯 サハの香り味噌焼き 卵の花炒り煮 春菊とキノコのポン酢和え	
3時	蒸かし芋	喫茶室ポビー	ウエハース	選べるおやつ	喫茶室ポビー	おまんじゅう	