

献立表

期間：2016/7/16～2016/7/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | | | | | | | 雑炊 ビーマンとツマツの炒煮 梅干し |
| 昼食 | | | | | | | 御飯 アジのムニエル 野菜のケチャップ煮 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツヨーグルト 味噌汁(ナメ、茄子) |
| 夕食 | | | | | | | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃが芋の甘煮 小松菜のボン酢和え |
| 3時 | | | | | | | ワッフル |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝食 | 御飯 きんぴらごぼう サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、麩) | 御飯 バナナとジャガイロの炒め物 たらこ煮付け 味噌汁(油揚、シメジ) | 御飯 ぜんまい炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(ナメ、豆腐) | 御飯 野菜たっぷり煮物 鱧の甘露煮 味噌汁(イモ、トウモロコシ) | 御飯 昆布と高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁(じゃが芋、玉葱) | 御飯 きのこの煮物 青海苔納豆 味噌汁(なす、麩) | 御飯 4色きんぴら さんま煮つけ 味噌汁(油揚、シメジ) |
| 昼食 | 御飯 ウイナーと野菜の洋風煮 マカロニサラダ スクランブルエッグ | 御飯 海老カツ ひじき五目煮 野沢菜漬け 甘夏みかん 青菜と麩の澄汁 | 御飯 チーズハンバーグ 青菜ときのこの炒め物 トマトサラダ ぶどう コーンスープ | 御飯 肉じゃが 切干大根の酢の物 ミニ冷奴(梅風味) キウイとモモ 味噌汁(ナメ、麩) | 麦入り御飯 サバの味噌煮 長芋とカラの山葵酢醤油 焼きなす(みょうが) バナナ 豚汁 | ゆかりごはん 筑前煮 卵豆腐 小松菜からし和え すいか 味噌汁(ジャガイロ、カブ) | そば 季節野菜天ぷら あんかけ豆腐 漬物(きゅうり) |
| 夕食 | 御飯 鶏肉と野菜のたれ焼き 白和え きゅうりの冷汁 | わかめごはん かれいの煮付け 南瓜サラダ ミニ冷奴 | 御飯 卵の袋煮 茄子ビーマン味噌炒め もずく三杯酢 | 御飯 レバー炒め いんげんごま和え エビシューマイ | 御飯 鶏豆腐煮 粉ふき芋(ゆかり風味) 小松菜のサラダ | 御飯 麻婆なす 春雨と野菜の和え物 焼き餃子 | 御飯 豚しょうが焼き じゃがいも土佐煮 オクラとめかぶの和え物 |
| 3時 | アイスクリーム | 煎餅 | たこ焼き | 選べるおやつ | おまんじゅう | ブルーベリーヨーグルト | きんつば |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | 御飯 ガレットと野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメ、カブ) | 御飯 野菜とはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、豆腐) | 御飯 ふきとツマツの煮物 オクラ納豆 味噌汁(イモ、トウモロコシ) | 御飯 レバーと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(ジャガイロ、麩) | 御飯 厚揚げと青梗菜煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(シメジ、ナメ) | 御飯 切干大根とひじきの煮物 なめだけ納豆 味噌汁(玉葱、小松菜) | 御飯 車麩の煮付け イワシ生姜煮 味噌汁(キャベツ、豆腐) |
| 昼食 | 御飯 ポークチャップ 海草サラダ オムレツ | わかめごはん 赤魚の煮付け じゃが芋たらこ和え べったら漬け 甘夏みかん 吸物(卵豆腐・みつば) | 御飯 鶏だんごと野菜の煮物 南瓜のサラダ 小松菜海苔和え フルーツヨーグルト レタスのスープ | 御飯 茄子豚肉ビーマン味噌炒め 豆腐とトマトのサラダ 新生姜漬 ぶどう缶 ワカメスープ | 牛肉の洋風煮 南瓜のソテー 小松菜とオクラの炒め物 パイナップル ピーマンのスープ | 冷やし中華 焼き餃子 蒸しなすの酢味噌かけ | うなぎ丼 とうがんのあんかけ 三色ピーマン和え物 漬物(なす) メロン 吸物(みつば、麩) |
| 夕食 | 麦入り御飯 アジの南蛮漬 三色ピーマン炒め とろろ汁 | 御飯 豚豚 中華風和え物 ザーサイ | 御飯 豚冷しゃぶ風 じゃが芋の甘辛煮 ミニ豆腐 | 御飯 魚の照り焼き かぼちゃそぼろ煮 青菜とイタ貝のあえ物 | 御飯 鶏パプリカ焼き マッシュポテト オクラのおかか和え | 御飯 かれいのマヨネーズ焼き 青菜と卵の炒め物 春雨サラダ | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 蒸し南瓜 胡瓜梅和え |
| 3時 | ふかしもち | 喫茶室ポピー | ミニパン | 選べるおやつ | 喫茶室ポピー | クッキー | ケーキ |
| | 31 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 御飯 五目豆 そばろ 味噌汁 (寸煎、ジャガイ) | | | | | | |
| 昼食 | 御飯 卵とつみれの煮物 ポテトサラダ 青菜のごまあえ | | | | | | |
| 夕食 | 麦入り御飯 鶏竜田揚げ 長芋とオクラの和え物 茄子と椎茸の澄まし汁 | | | | | | |
| 3 部 | おまんじゅう | | | | | | |