

献立表

期 間：2016/8/16～2016/8/31

	日	月	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食			御飯 ごぼう土佐煮 胡麻納豆 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 高野豆腐含め煮 華五目卵焼き 味噌汁(小松菜、I/生)	御飯 アサと小松菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 ビ-マツきんぴら 浅葱納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 ウイナー 味噌汁(キャベツ、トコロテン)
昼食			御飯 鶏竜田揚げ 和風サラダ 漬物(なす) フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 アジの南蛮漬 切干大根とバ-コンの炒め煮 小松菜からし和え 甘夏みかん 味噌汁(じゃがいも、ミョウガ)	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 いんげんのサラダ ミニオムレツ フルーツポンチ 豆腐のスープ	かけそば 揚げ茄子・揚出豆腐 きんぴらごぼう わかめと和え物の和え物	御飯 豚しょうが焼き ごぼうサラダ 野菜漬 すいか 味噌汁(なめこ、豆腐)
夕食			御飯 豚肉と野菜の卵とし 粉ふき芋 和え物のおかか和え	御飯 筑前煮 焼きなす あんかけ豆腐	御飯 八宝菜 ナムル 焼き餃子	御飯 野菜と豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮物 胡瓜の塩麹和え	御飯 干草焼き オクラ和風サラダ なす田楽
3時			選べるおやつ	お好み焼き	喫茶室ポピー	ドーナツ	水ようかん
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 車麩の煮付け 鰯の梅煮 味噌汁(油揚げ、ナメ)	御飯 切干大根の炒め煮 きのこの卵焼き 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	御飯 アサと小松菜の煮浸し オクラ納豆 味噌汁(わかめ、わかめ)	御飯 じゃが芋の煮物 とりそぼろ 味噌汁(茄子、豆腐)	御飯 ガソレドキと野菜の含め煮 さば煮つけ 味噌汁(じゃがいも、麩)	御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	御飯 キャベツとバ-コンの炒め煮 オムレツ 味噌汁(油揚げ、わかめ)
昼食	夏野菜のカレーライス 漬物(かつお・福神漬) レタスのスープ	麦入り御飯 鯖塩焼き 煮物(かぼちゃ) 胡瓜とわかめの酢の物 キウイフルーツ とろろ汁	御飯 肉じゃが 蒸しなす 胡瓜の梅和え 甘夏みかん かき玉汁	御飯 かれの煮付け ひじきの五目煮 和え物の酢和え フルーツヨーグルト 豚汁	散らし寿司 豚肉の角煮 煮物(かぼちゃ) すいか 吸物(みつば、茄子)	中華風御飯 回鍋肉 春雨のサラダ 杏仁豆腐 小松菜のスープ	赤飯 むつもの西京焼き 海老と夏野菜の炊合せ 焼きなす メロン 澄まし汁
夕食	そうめん	御飯 豚肉と蒸し茄子冷しゃぶ風 小松菜ごま和え ミニ冷奴	御飯 蒸し鶏 野菜のクリーム煮 海藻サラダ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 もずくの酢の物	御飯 あじのさんが焼き 小松菜の炒め物 粉ふき芋	御飯 サケの塩焼き チーズポテトサラダ オクラとめかふの和え物	御飯 肉豆腐 蒸かぼちゃ モロヘイヤの和え物
3時	納涼祭 やきそば じゃがバター 焼きまんじゅう アイスクリーム	喫茶室ポピー	選べるおやつ	ミニパン	喫茶室ポピー	ところてん	選べるケーキ
	28	29	30	31			
朝食	御飯 リレーと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 五目煮豆 ウィンナー 味噌汁(茄子、トコロテン)	御飯 アサと野菜の煮物 なめ茸納豆 味噌汁(麩、じゃがいも)	御飯 切干大根とバ-コンの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、I/生)			
昼食	かおりごはん 卵の袋煮 青菜ときのこの炒め物 ミニ豆腐	御飯 鶏照り焼き 南瓜のサラダ 野菜漬 パイナップル ピーマンのスープ	御飯 牛肉入コロッケ 野菜と車麩の煮付け 梅干し ぶどう 味噌汁(わかめ、浅葱)	肉入うどん 揚げ豆腐あんかけ 青菜の胡桃和え 漬物(なす)			
	御飯	麦入り御飯	ゆかりごはん	御飯			

夕食	白身魚のムニエル スパゲティサラダ コーンスープ	サバの香り味噌焼き 煮物（厚揚げ、小松菜） オクラと長芋とろろ	千草焼き ツコンボテ 青菜のごま和え	鶏肉とキノコのオイスター炒め 里芋のゆずみそ煮 野菜の塩麹和え		
3時	すいか	喫茶室ポピー	選べるおやつ	かぼちゃ小倉煮		