

献立表 (R8.10)

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 きんぴらごぼう いわし生姜煮 味噌汁(じゃが芋、わか)	御飯 ウイナーと野菜のコンソメ煮 オムレツ 味噌汁(豆腐、人参)	御飯 大根とさつま揚げの炒め煮 肉団子 味噌汁(サツマ、油揚げ)
昼食					御飯 鶏のから揚げ 五目炒り豆腐 パプリカとしらすの和え物 春雨スープ	御飯 白身魚となすの甘酢炒め かぼちゃとごぼうの煮物 ゆかり和え 味噌汁(わか、小松菜)	きのこうどん 厚揚げの玉子とし 白身魚のしんじょ 春雨ごま酢和え
夕食					御飯 かれいの葱塩だれ 薩摩芋の土佐煮 ブロッコリーとハムの和え物	御飯 豚肉と里芋の煮物 たまごとブロッコリーの炒め ツナサラダ	御飯 さばの塩焼き ホリソウとコーンの炒め ポテトサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 南瓜とちくわの煮物 玉子焼き 味噌汁(じゃがいも、トウモロコシ)	御飯 リーゼントと小松菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(人参、わか)	御飯 じゃが芋の甘辛煮 いわしの梅しそ煮 味噌汁(じゃがいも、麩)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 三色豆 味噌汁(じゃが芋、あおさ)	御飯 含め煮(じゃが芋、ちくわ) だし巻き玉子焼き 味噌汁(ごぼう、高野豆腐)	御飯 野菜とリーゼントの洋風煮 ミートボール 味噌汁(ホリソウ、大根)	御飯 ツナとかぼちゃの煮物 昆布豆 味噌汁(里芋、わか)
昼食	麦入り御飯 豚肉と根菜の炒め ブロッコリー-胡麻サラダ あおさとろろ 味噌汁(なす、ねぎ)	御飯 照焼ハンバーグ ホリソウとしめじ炒め じゃがいもとかまの和え物 けんちん汁	御飯 ブリ大根 なすの揚げ浸し ピーマンの塩昆布和え 味噌汁(シメジ、さつま芋)	御飯 豚のしょうが焼き 大根とがんと煮物 青梗菜の和え物 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 麻婆茄子 さつまいも甘煮 もやしの和え物 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 サバの味噌煮(第1選択：みそかつ) 白菜と油揚げの炒め めかぶの和え物 かき玉汁	御飯 肉団子とじゃがいもの煮物 ピーマンとさつま揚げの炒め じゃが芋のたらこ和え 粕汁
夕食	御飯 鶏肉とかぶの炒め 豆腐のみぞれ煮 三色和え	御飯 白身魚の青のりマヨネーズ じゃが芋とピーマンの炒め物 人参のごま和え	御飯 鶏肉南蛮漬け 春雨と野菜の炒め物 いんげんのサラダ	御飯 根菜グラタン風 じゃがいもとたまごの炒め かぼちゃのサラダ	御飯 鮭ときのこのバター醤油焼 肉団子と冬瓜の煮物 キャベツと人参のサラダ	御飯 鶏肉塩麹蒸し チンゲン菜の中華炒め マカロニサラダ	御飯 豚肉と舞茸のオムレツ炒め 煮奴 ほうれん草のごま和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 五目豆 さんま生姜煮 味噌汁(さつまいも、玉葱)	御飯 切干大根の炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(わか、小松菜)	御飯 じゃが芋の桜えび入り煮物 金時豆 味噌汁(じゃがいも、わか)	御飯 野菜のコンソメ煮 ミートオムレツ 味噌汁(じゃが芋、とろろ昆布)	御飯 がんもどきと野菜の煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 つみれとかぶの煮物 そばろ 味噌汁(椎茸、茄子)	御飯 高野豆腐の煮付け 玉子焼き 味噌汁(ホリソウ、油揚げ)
昼食	御飯 魚介と野菜のクリームチュー スクランブルエッグ ハムサラダ	ゆかり御飯【スポーツの日】 鮭フライ きんぴらごぼう ポテトサラダ 豚汁	御飯 酢豚 茄子の生姜煮 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	きつねうどん 豚肉ときのこの炒め 竹輪と里芋の煮物 じゃがいものサラダ	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 厚揚げオムレツ炒め 白菜のゆかりあえ 味噌汁(人参、じゃがいも)	御飯 さけ大根粕煮 じゃがいもごまみそ炒め スパサラダ きのこ汁	生姜御飯 さばのみぞれ煮 もやしの挽肉炒め パプリカの胡麻サラダ 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)
夕食	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の煮ころがし 大根と人参のぼん酢和え	麦入り御飯 肉野菜炒め かぼちゃ小倉煮 ブロッコリー-のサラダ	御飯 たら西京焼き ピーマンとキノコの炒め 小松菜と人参の和え物	御飯 おでん サツマのバター炒め ささみの和え物	御飯 炒り豆腐 じゃが芋そばろ煮 かぼちゃとにんじんのサラダ	御飯 豚肉とじゃが芋のトマト煮 小松菜と竹輪の炒め もずく三杯酢	御飯 肉団子とパプリカの甘辛炒め 厚揚げと里芋の煮物 コーンサラダ

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 黒花豆煮 味噌汁(白菜、麴)	御飯 白菜とリーゼーの煮物 オクラ納豆 味噌汁(葱、サマイ)	御飯 五目きんぴら だし巻き玉子焼き 味噌汁(キャブツ、ワカ)	御飯 野菜と厚揚げの煮物 いわしのみぞれ煮 味噌汁(茄子、麴)	御飯 小松菜とえびつみれの煮物 昆布豆 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 さんまレモン煮 味噌汁(あおさ、じゃが芋)	御飯 ジャガイモとササの煮物 ミートボール 味噌汁(小松菜、麴)
昼食	麦入り御飯 豚肉となすのボン酢炒め ほうれん草のお浸し あおさとろろ すいとん汁	御飯 かにたまげ(選択：鶏ネギ甘辛焼き) 茄子とえびのフリール炒め 中華風ポテトサラダ 豆腐とエビの中華スープ	御飯 白身魚のオーロリス ジャーマンポテト もやしの和え物 味噌汁(椎茸、玉葱)	鶏肉とキノコのガーライス ビーマンと玉子の炒め コールスローサラダ 漬物(福神漬)	御飯 かぼちゃポタ ひじきの煮物 青梗菜ときのこの和え物 かき玉スープ	栗ご飯【霜降】 鮭の塩焼き さつま芋と豚肉の甘辛煮 イグサと人参のおかかマヨ和え きのこの味噌汁	御飯 煮込みハバーグ かぼちゃチーズ焼き ブロッコリーとちくわの和えもの キャブツのスープ
夕食	御飯 アとキノコのチーズ蒸し焼 さつまいもレモン煮 白和え(ひじき)	御飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草とサの炒め キャブツ塩昆布和え	御飯 豚肉とブロッコリーのバター醤油炒め 切干大根の煮物 小松菜の和え物	麦入り御飯 鯖の南蛮漬け 豆腐田楽 ブロッコリーのごまあえ	御飯 豚肉とさといもの中華炒め じゃが芋と人参の煮物 揚げ茄子のお浸し	御飯 干草焼き 小松菜の煮びたし 大根サラダ	御飯 八宝菜 かぼと枝豆の和え物 春雨サラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 車麴の煮付け チーズオムレツ(ぬ温玉) 味噌汁(里芋、ワカ)	御飯 リーゼーとキャブツの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ホウレンソウ、シジ)	御飯 さつま揚げと大根の煮物 金時豆 味噌汁(トモ昆布、じゃが芋)	御飯 肉団子と青菜の煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(里芋、葱)	御飯 カリフラワーとウィンナーの煮物 オムレツ 味噌汁(玉葱、ワカ)	御飯 高野豆腐含め煮 肉団子 味噌汁(えのき、ナメ)	御飯 キノコとがんもの煮物 いわしの昆布煮 味噌汁(じゃが芋、もやし)
昼食	御飯 親子煮 青菜ともやしの炒め ひじきと人参の和え物 味噌汁(なす、油揚げ)	豚汁そば えびと白菜のたまご炒め さつま芋の白和え かぶときゅうりの即席漬け (デイフルミックス)	麦入り御飯 サバの味噌煮 なすとひき肉甘酢炒め 三色和え (デイ)みかん缶 すいとん汁	パン トマトソースかつ キャブツのサラダ (デイ)洋梨缶 きのこマカロニのスープ	御飯 鮭とコーンのちゃんちゃん焼き きのこ小松菜の炒め ポテトサラダ (デイ)りんご缶 根菜汁	炊き込みごはん ぶりの生姜みぞれがけ 薩摩芋のいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 (デイ)ぶどう缶 味噌汁(豆腐、葱)	御飯【ハロウィン】 かぼちゃのクリームチュー ブロッコリーのチーズ炒め ツナサラダ (デイ)桃缶
夕食	御飯 白身魚のきのこあんかけ ブロッコリーのソテー煮 ごぼうサラダ	御飯 おでん きんぴら 青梗菜とハムのあえ物	御飯 鶏の照り焼き 根菜の煮物 いんげんのゆず味噌和え	御飯 炒り豆腐 白菜と豚肉のぼん酢煮 ブロッコリーの明太和え	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 人参とサの炒め もやしのゆかりあえ	御飯 鶏肉となすの甘辛煮 じゃが芋とビーマンの炒め物 ほうれん草海苔和え	麦入り御飯 あじさんが焼き野菜あんかけ 麴といんげんの玉子とし あおさとろろ