

献立表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	食パン オニオンスープ ウインナー 加ワワのドレッシング 和え 牛乳	御飯 味噌汁 ピーマンと挽肉炒め 漬物&しそ昆布 コンク	御飯 味噌汁 青切昆布と大豆煮 とろろ 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 奴(やっこ) コンク	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 もやしのじゃこ和え 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 目玉焼き ツナサラダ コンク	御飯 味噌汁 白菜とハムのコンソメ煮 明太子 牛乳	
昼食	赤飯 カレイの漬け焼き 大根の和え物 清汁 デザート	御飯 鶏のたれ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート	御飯 あじの南蛮漬け 生姜炒め 味噌汁 デザート	御飯 さんまの塩焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 デザート	菜飯 鶏そば 小松菜の和え物 だし巻卵 デザート	御飯 カレイのきのこあんかけ 鶏と里芋煮 味噌汁 デザート	ひじき御飯 スズキの塩だれ焼き 大豆と豚肉煮 味噌汁 デザート	
夕食	御飯 豚の味噌炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 中華スープ	御飯 さばの梅肉煮 豆腐田楽 ボン酢和え 清汁	御飯 豚じゃが もやしと卵の炒め物 インゲンのごま和え 清汁	御飯 チキンカツ キャベツの煮浸し 加ワワとツの和え物 スープ	御飯 さばのごま味噌焼き 揚げなすの煮浸し 白菜とささみのピカタ和え 清汁	御飯 すきやき ふろふき大根 キャベツと竹輪の和え物 清汁	御飯 鶏のガーリック焼き ほうれん草の煮浸し ナムル 清汁	
3 E	ベルギーワッフル 1712 kcal	やせうま 1673 kcal	パウンドケーキ 1660 kcal	まんじゅう 1724 kcal	いちごゼリー 1675 kcal	レモンケーキ 1683 kcal	ホットケーキのあんこ添え 1699 kcal	
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 さばの塩焼き コンク	御飯 味噌汁 キャベツとツナ炒め カリフラワー和え 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 白菜と竹輪のうま煮 梅干し&漬物 コンク 温泉卵	御飯 味噌汁 青梗菜の中華炒め 冷奴 牛乳 コンク	黒糖パン コンソメスープ ハムソテー 白菜のごまドレ和え コンク	御飯 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草サラダ 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 しらすおろし コンク	
昼食	御飯 デミハンバーグ いんげんのおかか和え コンソメスープ デザート	御飯 白身魚フライ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	御飯 豚肉のスタミナ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 デザート	御飯 チキンカレー ひじき入りおからフライ トマトとほうれん草のサラダ デザート	御飯 さばの味噌煮 ささみと卵の炒め物 清汁 デザート	御飯 チキン南蛮 中華和え 清汁 デザート	御飯 ぶりの煮付 インゲンとベーコン炒め 団子汁 デザート	
夕食	御飯 たららの漬け焼き れんこんきんぴら 卵豆腐 味噌汁	御飯 親子煮 大根のコンソメ煮 ほうれん草の和え物 清汁	御飯 スズキのうまだれ焼き 豆腐入りハンバーグ わかめの酢の物 清汁	御飯 カレイの香味焼き きのこのにんにく炒め 大豆のマヨ和え 味噌汁	御飯 豚と野菜の塩だれ炒め さつま芋の含め煮 ゆずなます 味噌汁	御飯 たららの照り焼き 高野豆腐の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 豚と野菜の甘酢あんがらめ キャベツと竹輪の炒め物 しそ豆腐 清汁	
3 E	やせうま 1763 kcal	チョコバウムクーヘン 1668 kcal	さつま芋蒸しパン 1637 kcal	お好みボール(鶏) 1735 kcal	杏仁豆腐 1704 kcal	黒糖焼き菓子 1743 kcal	ブルーチェ(ミックスベリー味) 1668 kcal	
朝食	御飯 味噌汁 もやしとささみの炒め物 しそ昆布&漬物 牛乳	御飯 味噌汁 れんこんと豚肉の炒め物 白菜のなめ茸和え コンク	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 卵豆腐 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 がんもの煮物 たいみそ コンク	御飯 味噌汁 ツナ炒め ロールキャベツ 牛乳 コンク	食パン コンソメスープ オムレツ もやしの和え物 コンク	御飯 味噌汁 野菜炒め 切干大根煮 牛乳 コンク	
昼食	ゆかりごはん わかめうどん 小松菜とハムの和え物 デザート	御飯 鶏肉のにんにく味噌焼き ごぼうと厚揚げ煮 清汁 デザート	御飯 牛丼 ブロッコリーサラダ 清汁 デザート	御飯 さわらの西京焼き もやしの和え物 清汁 デザート	御飯 麻婆茄子 さつま芋の含め煮 かきたまスープ デザート	御飯 あじの甘酢あんかけ 大豆サラダ 味噌汁 デザート	御飯 おろしハンバーグ キャベツと加ワワの和え物 味噌汁 デザート	
夕食	御飯 牛肉と大根煮 南瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	御飯 ほき(白身魚)の天ぷら なすとピーマンの炒め物 キャベツのドレッシング あえ 味噌汁	御飯 さばの煮付 白菜とささみ炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 肉じゃが きのこ鮭の和風ソテー 大根の和え物 味噌汁	御飯 たららの塩麹焼き レバーの生姜煮 小松菜と蒲鉾の中華和え 味噌汁	御飯 鶏の香味焼き 大根と椎茸の煮物 ほうれん草の胡麻和え 清汁	御飯 カレイのみそ焼き 揚げなすの煮浸し 加ワワとささみの和え物 清汁	
3 E	ホットケーキ 1602 kcal	抹茶饅頭 1653 kcal	クリームケーキ 1649 kcal	ぜんざい 1714 kcal	チョコバナナケーキ 1700 kcal	お好み焼き 1757 kcal	青りんごゼリー 1617 kcal	
朝食	御飯 味噌汁 大根と揚げの煮物 しそ豆腐 コンク	御飯 味噌汁 白菜と挽肉のうま煮 ひじきのサラダ 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 青切昆布煮 大根サラダ コンク	黒糖パン コンソメスープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 鶏と野菜炒め もやしと小松菜の和え物 コンク	御飯 味噌汁 ごぼうと挽肉の炒め物 さばの塩焼き 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 大根と丸天煮 漬物&梅干し コンク	
昼食	御飯 からあげ わかめの和え物 中華スープ デザート	御飯 スズキの塩焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 デザート	カレーライス ミニあじフライ 野菜サラダ デザート	御飯 鶏の塩だれ焼き ナムル 味噌汁 デザート	御飯 秋鮭のムニエル ブロッコリーの和え物 スープ デザート	御飯 A:菜飯 A:きつねうどん 青梗菜とハムの炒め物 デザート B:	御飯 ユーリンチ キャベツの胡麻和え 味噌汁 デザート	
夕食	御飯 たららの煮付 豚とインゲンの味噌炒め ほうれん草のドレッシング 和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め もやしとじゃこ炒め スパゲティサラダ 清汁	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草炒め キャベツの和え物 味噌汁	御飯 さわらの味噌煮 南瓜の煮物 白菜のおかか和え 清汁	御飯 メンチカツ 卵と青菜のソテー イガリとささみのピカタ和え 味噌汁	御飯 豚と野菜のうまだれ炒め 煮奴 ポテトサラダ 清汁	御飯 カレイのガーリック焼き 大豆と椎茸の煮物 わかめとじゃこの和え物 スープ	
3 E	パウンドチーズケーキ 1605 kcal	南瓜蒸しパン 1716 kcal	豆乳まんじゅう 1718 kcal	ブルーチェ(莓味) 1691 kcal	プチシュークリーム 1634 kcal	ピーチゼリー 1636 kcal	厚切りバウムクーヘン 1584 kcal	
朝食	御飯 味噌汁 鶏と野菜のコンソメ煮 だし巻卵 牛乳 コンク	御飯 味噌汁 白菜と豚肉の煮物 卵豆腐 コンク	御飯 味噌汁 きんぴらごぼう 明太子 牛乳 コンク					
昼食	御飯 たららの塩焼き 枝豆のふんわり天 味噌汁 デザート	御飯 牛肉のスタミナ焼き キャベツの梅肉和え 中華スープ デザート	御飯 ピラフ タンドリーチキン トマトとブロッコリーのサラダ スープ デザート					
夕食	御飯 豚肉の煮物 ピーマン炒め ほうれん草のお浸し 清汁	御飯 ほき(白身魚)の磯辺揚げ さつま芋の含め煮 もずく酢 味噌汁	御飯 あじの野菜あんかけ じゃが芋と丸天煮 ゆずなます 清汁					
3 E	ぶどう蒸しパン 1651 kcal	だいやき 1661 kcal	南瓜プフェロール 1598 kcal					

