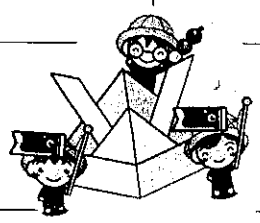


献立表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 味噌汁 ひじきの煮付 しらすおろし コンク	御飯 味噌汁 青梗菜の中華炒め 卵豆腐 牛乳	黒糖パン コンソメスープ ウインナーと野菜炒め スパゲティサラダ コンク	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 卵とじゃこ炒め うぐいす豆 コンク
昼食			赤飯 たらの西京焼き ゆずのふんわり蒸し 清汁 デザート	御飯 チキン南蛮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 デザート	御飯 さばの味噌煮 大根なます かきたま汁 デザート	御飯 タンドリーチキン もやしとわかめの和え物 清汁 デザート	ピラフ 白身魚フライ 南瓜サラダ コンソメスープ デザート
夕食			御飯 豚と野菜の甘酢あんからめ 卵炒め わかめと加加の和え物 味噌汁 デザート	御飯 メバルの幽庵焼き きのこのにんにく炒め もやしとツナの和え物 清汁	御飯 豚の塩だれ炒め 里芋の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート	御飯 スズキの照り焼き ごぼうと挽肉の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ キャベツとツナの炒め物 冷奴 味噌汁
3 E			パウダケーキ 1650 kcal	青りんごゼリー 1747 kcal	レモンケーキ 1705 kcal	ぜんざい 1738 kcal	ととやき(専クリーム) 1657 kcal
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 味噌汁 青菜と厚揚げの煮物 加ワリーのドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん炒め 明太子 コンク	御飯 味噌汁 大豆の煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮付 ひじきとツナの和え物 コンク	ロールパン コンソメスープ 青梗菜とウイナー炒め マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 ふきとさつま揚げの煮物 温泉卵 コンク	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 春雨サラダ 牛乳
昼食	ゆかりごはん ラーメン シューマイ デザート	御飯 鶏肉の味噌焼き たけのこの煮物 清汁 デザート	豚丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ デザート	御飯 メバルの香味焼き 卵炒め 団子汁 デザート	炊き込みご飯 たらの塩麹焼き もやしの和え物 味噌汁 デザート	御飯 鶏天 しそ豆腐 味噌汁 デザート	御飯 あじの甘酢あんかけ ごぼうと豚肉の煮物 味噌汁 デザート
夕食	御飯 牛肉と大根煮 なすとピーマンの炒め物 白菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 カレイのうまだれ焼き 青切昆布煮 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	御飯 さばの煮付 白菜とささみ炒め インゲンのピーナツ和え 味噌汁	御飯 鶏とじゃが芋の煮物 野菜と鮭の和風炒め 大根とわかめの酢の物 清汁	御飯 麻婆豆腐 海老団子と野菜煮 キャベツのじゃこ和え 清汁	御飯 カレイの味噌焼き れんこんと椎茸の煮物 加ワリーとハムの和え物 清汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め ひじきの煮付 ほうれん草とコーンの和え物 清汁
3 E	ミニチョコケーキ 1692 kcal	ホットケーキのあんこ添え 1642 kcal	フルーチェ(杏仁) 1650 kcal	ブルギータッフル 1602 kcal	まんじゅう 1668 kcal	豆乳プリン 1616 kcal	ぶどう蒸しパン 1683 kcal
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	御飯 味噌汁 大豆と竹輪の煮物 コールスローサラダ コンク	御飯 味噌汁 白菜とツナの旨煮 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 ごぼうと丸天煮 カリフラワーの和え物 コンク	食パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ(明太) 牛乳	御飯 味噌汁 海老と野菜と炒め物 金時豆 コンク	御飯 味噌汁 揚げなすの中華炒め しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 わかめと加加のドレッシング和え コンク
昼食	ちらし寿司 ふんわり天 青菜と蒲鉾のごま和え かきたま汁 デザート	御飯 ハンバーグ ぜんまいの煮物 味噌汁 デザート	菜飯 そば 大豆サラダ 漬物 デザート	御飯 さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 清汁 デザート	御飯 メンチカツ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 デザート	御飯 カレイの幽庵焼き 筍と鶏肉の煮物 味噌汁 デザート	御飯 ハヤシライス ミニあじフライ キャベツとトマトのサラダ デザート
夕食	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋の煮物 もやしとじゃこの和え物 味噌汁	御飯 スズキの煮付 厚揚げの味噌炒め わかめの和え物 中華スープ	御飯 豚の照り焼き ほうれん草炒め キャベツの酢の物 味噌汁	御飯 鶏の塩だれ焼き 青切昆布の煮物 ナムル 味噌汁	御飯 たらのガーリック焼き 卵と青菜のソテー 白菜のおかか和え 清汁	御飯 豚と野菜のうまだれ炒め 煮奴 南瓜サラダ 中華スープ	御飯 メバルのムニエル 大豆の煮物 白菜と青菜の和え物 味噌汁
3 E	かぼちゃのプチタルト 1728 kcal	きなこやせうま 1721 kcal	抹茶蒸しまんじゅう 1630 kcal	フルーチェ(白桃) 1700 kcal	チョコバナナケーキ 1678 kcal	甘納豆入り蒸しパン 1681 kcal	カスタードワッフル 1671 kcal
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 味噌汁 肉団子と野菜のコンソメ煮 もやしのじゃこ和え 牛乳	御飯 味噌汁 白菜とはんぺん煮 ぜんまいナムル コンク	御飯 味噌汁 れんこんと挽肉の炒め煮 加ワリーとハムの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 切昆布とさつま揚げ煮 冷奴 コンク	黒糖パン コンソメスープ ウインナーと野菜炒め ドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ うぐいす豆 コンク	御飯 味噌汁 ピーマンと豚肉炒め 卵豆腐 牛乳
昼食	御飯 さばの塩焼き ピーマン炒め 味噌汁 デザート	御飯 豆ごはん 鶏の和風煮 キャベツの梅和え 味噌汁 デザート	御飯 たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 味噌汁 デザート	御飯 油淋鶏(ユーリンチー) 大根とかにかまの煮物 中華スープ デザート	御飯 カレイの香味焼き ひじきの煮付 味噌汁 デザート	御飯 A:麻婆茄子 B:スズキの西京焼き 酢の物 清汁 デザート	御飯 メバルの漬け焼き スパゲティサラダ かきたまスープ デザート
夕食	御飯 豚と玉葱の味噌炒め 枝豆のふんわり天 ほうれん草のお浸し 清汁	御飯 ほきの磯辺揚げ 野菜ハンバーグ 大根の明太和え 清汁	御飯 豚の卵とじ じゃが芋の煮物 春菊の和え物 清汁	御飯 さわらの味噌煮 野菜炒め ブロッコリーとツナの和え物 清汁	御飯 五目あん 白菜の煮浸し ごぼうサラダ 清汁	御飯 あじのみぞれ煮 ほうれん草と海老の炒め物 イグツとささみの胡麻和え 味噌汁	御飯 筑前煮 大根田楽 キャベツの和え物 清汁
3 E	豆乳蒸しまんじゅう 1762 kcal	たいやき 1600 kcal	パウンドチーズケーキ 1647 kcal	クリームケーキ 1677 kcal	バウムクーヘン 1616 kcal	黒糖焼き菓子 1703 kcal	ホットケーキの専ジャム 1620 kcal
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 味噌汁 れんこんと切昆布煮 青菜のじゃこ和え コンク	御飯 味噌汁 大豆と椎茸の煮物 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 大根とハムのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 コンク	御飯 味噌汁 がんもの煮物 温泉卵 牛乳	食パン コンソメスープ 青梗菜と挽肉炒め もやしのドレッシング和え コンク		
昼食	カレーライス ひじき入りおからフライ トマトとブロッコリーのサラダ デザート	御飯 さばのおろしポン酢 里芋の煮物 味噌汁 デザート	御飯 豚肉と厚揚げのごま味噌煮 南瓜サラダ 清汁 デザート	菜飯 うどん インゲンとベーコン炒め デザート	御飯 とんかつ 切干大根煮 味噌汁 デザート		
夕食	御飯 鮭の塩だれ焼き かに玉炒め 白菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き 小松菜の炒め物 もやしと木耳の和え物 清汁	御飯 ぶりの煮付 焼きビーフン わかめの和え物 味噌汁	御飯 鶏のガーリック焼き たけのこの土佐煮 酢の物 味噌汁	御飯 カレイのうまだれ焼き レバーの生姜煮 ブロッコリーと加加和え コンソメスープ		
3 E	フルーチェ(専) 1667 kcal	お好み焼き 1739 kcal	ミニドーナツ 1690 kcal	さつま芋蒸しパン 1688 kcal	あんやせうま 1642 kcal		



清汁

