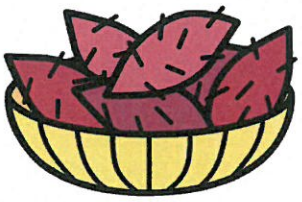
献立一覧表

区分	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
朝食	ご飯 目玉焼き キャベツとウインナーの炒め物 小松菜のしらす和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 大根おろし 味噌汁(豆腐・長葱)	ご飯 いかと野菜の旨煮 インゲンのごま和え 納豆(長葱) 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 海老しんじょうの煮物 もやしとわかめのポン酢和え 冷奴 味噌汁 (高野豆腐・長葱)	ご飯 厚焼き玉子 千切り大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐・油揚げ)
昼食	ご飯 A)豚肉の甘辛炒め B)カジキと野菜の旨煮 シーフードサラダ フルーツ(パイン) 味噌汁 (里芋・かいわれ)	ご飯 A)鶏つくね B)豚肉とじゃが芋の生姜炒め あさりの酒蒸し フルーツ キャベツのスープ	A)カレーライス B)ハヤシライス キャベツコーンサラダ フルーツ(りんご) スープ	ご飯 A)厚揚げの麻婆豆腐風 B)白身魚の西京焼き 春雨の酢の物 フルーツ(洋ナシ) 味噌汁 (南瓜・インゲン)	ご飯 A)タラのトマト煮 B)豚肉と白滝の生姜炒め ささみのサラダ 漬物 味噌汁(麩・しめじ)
おやつ	プリン 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	黒棒 牛乳	薄皮まんじゅう 牛乳
夕食	ご飯 豆腐のかに風味煮込み 南瓜の甘煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯 鶏となすの味噌炒め ほうれん草のナムル 漬物 すまし汁(麩・万能葱)	けんちんうどん えびシューマイ 鶏レバーのごまドレ和え	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 金平ごぼう 漬物 味噌汁(大根・油揚げ)	かき玉そば 里芋の肉味噌かけ 中華和え

区分	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)
朝食	ご飯 スクランブルエッグ もやしとベーコンの炒め物 青じそサラダ 味噌汁(豆腐・万能葱)	ご飯 ツナと青菜のソテー 里芋と人参の煮物 なめ茸おろし 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 ジャーマンポテト アスパラサラダ もずく酢 味噌汁(豆腐・長葱)	ご飯 鶏の和風煮 胡瓜のツナ和え とろろ芋 味噌汁(豆腐・油揚げ)	ご飯 鯵の塩焼き 里芋のそぼろ煮 オクラ和え 味噌汁(豆腐・万能葱)
昼食	ご飯 A)豆腐ハンバーグ和風あんかけ B)肉団子の甘酢あん 三色和え フルーツ(黄桃) 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯 A)白身魚の紅揚げ B)牛肉の旨煮 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ(白桃) 味噌汁(キャベツ・麩)	ご飯 A)トンカツ(おろしポン酢) B)鰆の梅煮 玉葱と枝豆のサラダ フルーツ(パイン) 味噌汁(大根・みつば)	ご飯 A)ほっけのごま醤油焼き B)豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁 (高野豆腐・万能葱)	ご飯 A)鶏肉となすの揚げ漬け B)赤魚の粕漬け ほうれん草のお浸し フルーツ(洋ナシ) 味噌汁(玉葱・わかめ)
おやつ	ババロアシュークリーム 牛乳	黒ごまプリン 牛乳	どら焼き 牛乳	ココアケーキ 牛乳	ももゼリー 牛乳
夕食	ご飯 鮭のバター醤油焼き ほうれん草とチーズのサラダ 漬物 味噌汁 (じゃが芋・インゲン)	山菜炊き込みご飯 豆腐とえびの中華風煮 レバーとひじきの炒め煮 漬物 味噌汁(卵・長葱)	ご飯 五目卵焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁(白菜・えのき)	味噌ラーメン 大根サラダ 春巻き	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のソテー 漬物 スープ (キャベツ・椎茸)



主食は毎食ご飯・ロールパン・食パンの中から
その日の気分で選択できます。
日本茶・紅茶・麦茶・コーヒー・牛乳など...
お好きな時間にお飲みできます。
※献立は変更になる場合があります。