

< 献立表 >

*食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 味噌汁 炒り玉子の野菜あんかけ 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 炒り豆腐 野菜とお揚げの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) キャベツとコーンのソテー フラワーサラダ コンソメスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 和風スクランブル インゲンの胡麻和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)
昼食				御飯 清まし汁 松風焼き 白菜の梅和え フルーツソースヨーグルト	冷やしだめぎそば あじたたきフライ ブロッコリーのツナマヨ フルーツ	三色丼 味噌汁 かぶのあんかけ フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 チキンのカレームニエル 菜の花のお浸し フルーツ
夕食				御飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 炒めなます うぐいす豆	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め 五目ひじき 漬物	御飯 味噌汁 めばるのおろしあんかけ ピーマンと白滝の炒り煮 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の山椒炒め 小松菜の和え物 漬物
3時				おやつレク	レモンケーキ	黒糖ケーキ	雪の宿/3階 バラエティー
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	野菜雑炊 味噌汁 いわしのかつお煮 漬物 乳飲料	御飯 味噌汁 がんもどきの含め煮 しらすおろし ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 豆腐の肉味噌あんかけ もやし和え のり佃煮 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 青菜の磯和え 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)
昼食	御飯 わかめスープ 肉野菜中華炒め キャベツのマヨサラダ フルーツ	御飯 清まし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 青梗菜の和え物 フルーツ	七夕ちらし行事食 ・ミニ茶そば ・揚げ出し豆腐 そぼろあん ・長芋と枝豆の梅肉和え ・天の川デザート	御飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじき豆腐サラダ フルーツ	ポークカレー 味噌汁 ワカメサラダ フルーツ	【共通料理】 御飯 選択食 味噌汁 しる菜の和え物 フルーツ [A] 鯖の塩麹焼き [B] メンチカツ	冷やしきつねうどん 焼売 和風サラダ フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 鰯の蒲焼 人参しりしり カリフラワーのおかか和え	御飯 中華スープ 豆腐のきのこあんかけ なす炒め 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のゆかりマヨ焼き 南瓜の煮物 大根の即席漬け	御飯 清まし汁 タラの西京焼き 青菜のソテー 漬物	御飯 中華スープ 蒸し鶏の香味ソース はるさめ中華風炒め オクラの胡麻マヨ和え	御飯 味噌汁 家常豆腐 じゃが芋のたらこマヨソテー フルーツソースヨーグルト	御飯 清まし汁 炒り鶏 キャベツの和え物 煮豆
3時	おやつレク	コーヒーゼリー	宇治抹茶ロールケーキ	おやつレク	パウムクーヘン	羊羹ロール	ソフトサラダ/3階 バラエティー
朝食	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 味噌汁 厚焼き玉子 切干大根の炒り煮 ふりかけ 乳飲料	御飯 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 人参の和え物 のり佃煮 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 大根の和風和え ふりかけ 乳飲料	食パン(ジャム) 玉子の洋風煮 グリーンサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料(りんご)	玉子雑炊 味噌汁 豆腐の甘味噌 カブのゆかり和え 乳飲料	御飯 味噌汁 かぼちゃ煮付け 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 ミートボール しる菜のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)
昼食	御飯 清まし汁 鶏の塩麹野菜炒め 白菜の浅漬け フルーツソースヨーグルト	～鰻まぶし釜飯～ ・浅漬け ・お吸い物 ・白桃デザート	御飯 コンソメスープ チキンムニエル 菜の花とコーンのソテー フルーツ	【共通料理】 御飯 選択食 味噌汁 ひじきの炒り煮 フルーツソースヨーグルト [A] 鰯のおろし煮 [B] ハンバーグ・トマトソース	御飯 清まし汁 鶏のねぎ味噌焼き わかめのお浸し フルーツ	ハヤシライス コンソメスープ 青菜のソテー フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き キャベツおかかか フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 白身魚のたれ焼き なすの香味炒め 漬物	御飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め レンコンの梅肉和え フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 漬物	御飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 大根とさつま揚げのうま煮 もやしの中華和え	御飯 味噌汁 たらのパン粉焼き 白菜のお浸し うずら金時豆	御飯 清まし汁 野菜と春雨の鶏肉炒め カニ風味サラダ 漬物	御飯 中華スープ 豚のマヨカレーソテー 青菜とコーンのサラダ フルーツソースヨーグルト
3時	おやつレク	あんずケーキ	ふんわりロールケーキ	おやつレク	カステラ	ヨーグルトケーキ	ほたほた焼き/3階 バラエティー
朝食	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 味噌汁 なすなべしぎ カリフラワーサラダ ふりかけ 乳飲料	御飯 味噌汁 小松菜生揚げ炒め おくら胡麻和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 小松菜のきのこ和え ふりかけ 乳飲料	御飯 味噌汁 炒り豆腐 納豆 乳飲料	御飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 なめこおろし ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 玉子炒め 青菜の和風和え 梅びしお 乳飲料
昼食	御飯 味噌汁 煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツソースヨーグルト	冷やしおろしうどん シュウマイ 中華風サラダ フルーツ	【共通料理】 御飯 選択食 清まし汁 切干サラダ フルーツソースヨーグルト [A] チキンカツ [B] 赤魚の味噌煮	御飯 清まし汁 ホキのみりん焼き なすのサラダ フルーツソースヨーグルト	御飯 清まし汁 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根の甘酢和え フルーツ	★しらす丼膳★ ・味噌炒り鶏 ・たくあん和え ・お吸い物 ・水菓子(すいか)	御飯 味噌汁 甘辛豚肉炒め 白菜の生姜和え フルーツソースヨーグルト
夕食	御飯 コンソメスープ ホキのムニエル 青菜のソテー スナップエンドウとなすの和風サラダ	御飯 味噌汁 チキンのバター醤油 ジャーマンポテト 野菜のピクルス	御飯 味噌汁 白身魚の南部焼き かぶのカニカマあんかけ 煮豆	御飯 中華スープ チンジャオロースー 豆腐の中華風煮 ザーサイ	御飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し ポテトのソテー 漬物	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 枝豆サラダ フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 里芋の黒ごま和え 漬物
3時	おやつレク	黒糖ロールケーキ	抹茶パウム	おやつレク	メープルケーキ	抹茶ゼリー	ソフトサラダ/3階 バラエティー
朝食	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 味噌汁 京がんもの煮物 チーズサラダ のり佃煮 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) クリームシチュー オクラのサラダ コンソメスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 なすなべしぎ 納豆 乳飲料	きのこ雑炊 味噌汁 五目煮 スナップエンドウのピーナツ和え 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 二郎玉 青菜の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 はんぺんの玉子とじ インゲンの胡麻和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)	
昼食	カレーピラフ コンソメスープ スパゲティサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 豚の冷しゃぶ風 インゲンと白滝の炒り煮 フルーツ	御飯 中華スープ さわらの幽庵焼き なすの中華和え フルーツ	★シーフードカレー★ ・野菜の鶏出汁スープ ・ツナフレンチサラダ ・福神漬け・らっきょう ・オレンジドルチェ	【共通料理】 御飯 選択食 味噌汁 厚揚げ煮 フルーツソースヨーグルト [A] ポークジンジャー [B] 白身魚の西京焼き	冷やしぶっかけ中華麺(こま) わかめスープ ハムカツ フルーツ	
夕食	御飯 コンソメスープ 鶏肉の山椒焼き インゲンのピーナツ和え フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 たら香味焼き 小松菜の煮浸し 漬物	御飯 味噌汁 肉団子の煮込み 大根とハムの和風和え ザーサイ	御飯 コンソメスープ 鶏肉の塩炒め もやしの和風炒め ピクルス風	御飯 中華スープ 酢鶏 香味豆腐 フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ナムル 煮豆	
3時	プレミアムスイーツ	牛乳ケーキ	羊羹ロール	おやつレク	チョコパウム	カステラ	

