

〇〇 2022年 9月 献立表 〇〇 [常食]

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
朝食			ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(ブルーベリージャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	フレンチトースト ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 オレンジ	
昼食			お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 豚肉のエリンギ炒め ミモザサラダ 焼きドーナツ	お弁当	焼きそば 卵と桜エビのスープ ブルーチェ	
夕食			ポークカレー 生野菜サラダ パイナップル	ご飯(麦入り) みそ汁(おろし草、お麩) さわらの粕漬焼き 大根と根菜の煮物 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) チキンピカタ マカロニサラダ ブロッコリーの酢味噌かけ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 豚肉のキムチ炒め ポテトとキャベツのサラダ きんととき豆	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、しめじ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) 白菜のミルクスープ ジャーマンポテト みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 厚揚げの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 パイナップル	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ランチバック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	プルコギ丼 わかめスープ 胡麻風味サラダ イチゴヨーグルト	お弁当	★お月見メニュー★月見うどん 里芋の煮物 フレンズクレープ	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(油揚げ、大根) 鮭のソテー きのこソース添え ほうれん草のマヨ和え 味付けのり	お弁当	スパゲッティ・ナポリタン 卵コーンスープ ブルーチェ
夕食	ご飯(麦入り) じゃがいもと青菜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き レタスとワカメの酢の物 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 赤魚とごぼうの煮付け ほうれん草の白和え うぐいす豆	ご飯(麦入り) 豆腐スープ 焼き肉 たたききゅうり 梨	ご飯(麦入り) もやしスープ 豚しゃぶの味噌だれかけ スパゲッティサラダ たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 鶏もも肉と大根の煮物 ブロッコリーのお浸し 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) あじの七味焼き 人参のごま和え ぶどう	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 豚肉の香味炒め 冷奴 ほうれん草のお浸し
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、ワカメ) ウィンナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア ハムエッグ ピーマンの金平	ご飯(麦入り) みそ汁(おろし草、お麩) 小松菜と卵の炒め物 キャベツのゆかり和え 牛乳150	ロールパンサンド コンソメスープ 牛乳150 もも缶
昼食	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 鮭の胡麻味噌焼き さつま芋サラダ カブの甘酢漬	お弁当	冷やし中華 餃子 杏仁豆腐	◎からあげ丼 鶏肉から揚げ丼 みそ汁(玉ねぎ、お麩) チーズ入り野菜サラダ ◎照り焼き丼 鶏の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ、お麩) チーズ入り野菜サラダ	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 豚肉の香草焼き 大根と根菜の煮物 白菜漬	お弁当	焼き豚炒飯 白菜スープ 味噌ドレッシングサラダ みるくぶりん
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鶏肉と玉ねぎの煮物 小松菜のおかかマヨ和え 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) カレーのガーリック焼き かぼちゃの煮物 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) かじきのお好み焼き風 ひじきとさつま揚げの煮物 梨	ご飯(麦入り) たまごスープ 赤魚のおろし煮 なすの味噌炒め キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、しめじ) キムチ豆腐 ほうれん草ナムル みかん缶	ご飯(麦入り) 中華風スープ ホイコーロー 春雨サラダ たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) ポークソテー きゅうりとシラスの酢の物 野菜菜漬
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ポパイエッグ キャベツのゆかり和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) コーンポタージュ じゃがいもとツナのカレー炒め 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 高野豆腐の卵とじ 納豆 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) いわし缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクティー 洋風巣ごもり卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) ウィンナーと野菜のソテー しらすおろし 牛乳150	ジャムパン じゃがいものミルクスープ ほうれん草のソテー 牛乳150
昼食	《敬老の日メニュー》 赤飯 お吸い物 かきあげとなすの天ぷら 卵とうふ デザート	お弁当	スパゲッティ・ミートソース シーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト	お弁当	★おひがんメニュー★ 鶏雑炊 きのこ豆腐 ほうれん草のごまあえ おはぎ	お弁当	三色丼 みそ汁(もやし、油揚げ) ゴマドレサラダ ゼリー
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 鶏もも肉のみそ焼き シーチキンサラダ 味付けのり	ポークハヤシ トマトのサラダ パイナップル	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) 鮭の漬け焼き がんもの煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 豚肉しょうが焼き 千切りポテトサラダ こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 白身魚の卵とじ ササミと野菜の酢の物 さくら漬	ご飯(麦入り) かきたま汁 肉じゃが きゅうりとシラスの酢の物 浅漬	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) かじきのピカタ 根菜の炒り煮 しば漬
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポーチドエッグ もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) ベジタブルミルクスープ じゃがいものスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) ほうれん草の和風炒め とろろ芋 牛乳150	雑炊 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 五目金平 ヨーグルト	食パン(ピーナツバター) 具だくさんスープ 目玉焼き 牛乳150		
昼食	ご飯(麦入り) わかめスープ 酢豚 土佐酢和え ブロッコリーの塩昆布和え	お弁当	肉味噌うどん かぼちゃと卵のサラダ ブルーチェリンゴ	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) タンドリーチキン トマトのサラダ ブロッコリーのお浸し		
夕食	ご飯(麦入り) 大根スープ サワラのみそマヨ焼き かぼちゃの煮物 梨	ご飯(麦入り) わかめスープ 鶏肉のピリ辛焼き 高野豆腐の煮付け 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 筑前煮 青菜ともやしのマヨ和え もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) 鶏肉の朝鮮焼き キャベツときゅうりのポン酢和え のり佃煮	ご飯(麦入り) コンソメスープ かじきの香草焼き ササミと野菜のごま和え パイナップル		