

〇〇 2023年 9月 献立表 〇〇 [常食]

					1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食					ランチパック卵 明治カフェ・オ・レ バナナ	コーンフレーク 牛乳150 野菜スープ (ポトフ) ヨーグルト	フレンチトースト バジルクリームスープ ゆで野菜 オレンジ
昼食					★日帰り旅行	ポークハヤシ 生野菜サラダ ヤクルト	焼きそば 卵と桜エビのスープ いり豆腐 コーヒーゼリー
夕食					お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (わかめ、お麩) さわらの粕漬け焼き 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、油揚げ) チキンピカタ スパゲティサラダ ブロッコリーの酢味噌かけ
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
朝食	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	パン (黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ 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 (キャベツ、まいたけ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	バターロール (リンゴジャム) アイスカフェラテ 三色野菜の炒り卵 パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、わかめ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ジャムパン ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯 (麦入り) きのこのおすまし 鮭のマスタード焼き もやしの酢の物 たくあん漬	キーマカレー ポテトとキャベツのサラダ お米でガトーショコラ	けんちんそば オクラのしらす和え あんみつ	牛肉ときのこの混ぜご飯 みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) コロケ フルーチェリンゴ	ご飯 (麦入り) もやしスープ 豚しゃぶの味噌だれかけ スパゲティサラダ たくあん漬	三色丼 みそ汁 (油揚げ、大根) 小松菜のおかかマヨ和え しば漬	焼きうどん オクラと豆腐のすまし汁 レタスとワカメの酢の物 クレープイチゴ
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) 豚肉のキムチ炒め ポテトとキャベツのサラダ きんとき豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (胡麻草、えのき) サバの照り焼き がんもの煮物 きゅうりの浅漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、わかめ) 鶏もも肉のみそ焼き フレンチサラダ 味付けのり	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 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) 青菜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き ブロッコリーのカニカマあん もも缶	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) みそ汁 (白菜、お麩) あじの七味焼き 人参のごま和え 野沢菜漬
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	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	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 (玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、ワカメ) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	バターロール (ブルーベリー) 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 (もやし、にら) 豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	クリームパン ミネストローネ コーン入りスクランブル 牛乳150
昼食	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ 揚げ魚の野菜あんかけ キュウリとちくわのピーナツ べったら漬	ご飯 (麦入り) 中華風スープ 酢豚 ひじきの白和え カブの甘酢漬	スパゲッティ・和風 ミモザサラダ アロエヨーグルト	ポークカレー トマトのサラダ パイナップル	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	豚丼 ワンタンスープ きゅうりとシラスの酢の物 フルーチェピーチ	焼き豚炒飯 白菜スープ 味噌ドレッシングサラダ みるくぷりん
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (小松菜、わかめ) 豚肉の香味炒め 冷奴 ほうれん草のお浸し	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) みそ汁 (ナス、しめじ) 鶏肉と玉ねぎの煮物 千切りポテトサラダ きんとき豆	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、ねぎ) キムチ豆腐 ほうれん草ナムル パイン缶	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
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) 小松菜と卵の炒め物 キャベツのゆかり和え 牛乳150	ロングライパン コーンポタージュ じゃがいもとツナのカレー炒 パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、人参) ポパイエッグ キャベツときゅうりのポン酢 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) にんじんシシリ 納豆 牛乳150	バターロール (ピーナツ) アイスカフェラテ 洋風巣ごもり卵 もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) さんま缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	二色パン クリームスープ ほうれん草のソテー キウイフルーツ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 鯖のゴマ焼き 高野豆腐の煮付け 野沢菜漬	★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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) つくね焼き 白菜のお浸し しば漬	★誕生日会★ バーベキュー フランクフルト お茶	豚汁うどん れんこんサラダ プリン	スパゲッティ・ナポリタン ゴマドレサラダ ミニエクレア	カレーピラフ トマトと卵のスープ スティックサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー きゅうりとシラスの酢の物 オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 鶏もも肉の照り焼き 小松菜のおかかマヨ和え 浅漬	ご飯 (麦入り) じゃがいもと青菜のスープ 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 梨	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 べったら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 牛肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え たくあん漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) かじきのピリ辛焼き いり豆腐 さくら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、油揚げ) 肉じゃが オクラのしらす和え のり佃煮
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) ウイナーと野菜のソテー なめたけおろし 牛乳150	パン (レーズン、クリーム) バジルクリームスープ じゃがいものスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 油麩の卵とじ キャベツのごま和え 牛乳150	バターロール (マーマレード) ミルクティー 三色野菜の炒り卵 みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 卵と野菜の炒め物 とろろ芋 牛乳150	
昼食	★おひがんメニュー★ 鶏雑炊 きのこ豆腐 根菜の炒り煮 おはぎ	醤油ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 豚肉のエリンギ炒め 土佐酢和え 野沢菜漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) あじの南蛮漬 大根と竹輪の煮物 ゼリー	たましる特製★ばくだん丼 みそ汁 (大根、ネギ) 青菜ともやしのマヨ和え フルーチェピーチ	宅配ピザ	
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 白身魚の卵とじ マカロニサラダ 洋梨缶	ご飯 (麦入り) 白菜スープ サワラの西京漬 かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 (麦入り) わかめスープ 鶏肉の朝鮮焼き 厚揚げ煮物 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし 筑前煮 ブロッコリーの酢味噌かけ しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め きゅうりとたかの酢の物 のり佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、ワカメ) かじきのパン粉焼き ササミと野菜のゴママヨ和え 梨	