

献立表

	(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
昼食		さつま芋ご飯 ◎チキンカツ ◎さばの幽庵焼き 蓮根の甘辛炒め 春菊の白和え なめこ汁 梨	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎海老あんかけ玉子焼き 角麩の煮物 水菜とささみの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎とんてき ◎アジのおろしポン酢かけ 大豆の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 フルーチェりんご	ご飯 ◎肉豆腐 ◎鮭の西京漬け焼き 筍の炒め物 めかぶの酢の物 かきたま汁 白桃缶	◎カレーうどん ◎とろろそば 里芋の煮っころがし 豆苗と帆立の和え物 生パイン	ご飯 ◎チキンステーキ ◎シーフードシチュー いんげんとウインナーのソテー スパサラダ オニオンスープ フルーツミックス缶	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	
昼食	ご飯 ◎揚げ豆腐の肉味噌かけ ◎秋刀魚の梅煮 冬瓜の柚子あんかけ キャベツとささみの和え物 すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎牛肉の甘辛炒め ◎白身魚のマヨネーズ焼き きのこの煮物 青梗菜の和え物 あさりの味噌汁 洋梨缶	お祝い膳 	◎デミソースハンバーグ ◎カレーライス 焼き栗コロッケ カリフラワーのマリネ コンソメスープ プリン	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎八宝菜 焼売 くらげの中華和え 中華スープ オレンジ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの味噌煮 もやしの煮浸し 水菜とカニのサラダ すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎赤魚の酒蒸し しらたきのたらこ炒め ひじきとツナの和え物 味噌汁 りんご缶	
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	
昼食	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 南瓜のいとこ煮 蓮根の梅和え ぶどうゼリー	ご飯 ◎親子煮 ◎鮭のちゃんちゃん焼き 筍の山椒炒め しらすおろし すまし汁 バナナ	ご飯 ◎厚揚げの甘辛炒め ◎メヌケの煮付け 里芋と鶏の煮物 もずくとえのきの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎白身魚フライ ◎鶏肉の照り焼き ◎鶏肉の照り焼き 蓮根と舞茸の煮物 春雨と貝割れの和え物 すまし汁 フルーチェメロン	◎豚丼 ◎ネギトロ丼 卵の花 白菜の塩昆布和え なめこ汁 白桃缶	ご飯 ◎鶏肉の塩麹漬け焼き ◎鯖の竜田揚げ 長芋とカニカマの煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 パイン缶	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト	
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	
昼食	ご飯 ◎豚肉ときのこの炒め物 ◎カレイのバター醤油焼き 竹輪の煮物 里芋の明太マヨ和え 味噌汁 オレンジ	寿司三味 	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎カニあんかけ玉子焼き 春雨の炒め物 ほうれん草の和え物 すまし汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎エビフライ ◎ロールキャベツ いんげんとベーコンのソテー シーザーサラダ オニオンスープ 柿	対面料理 (天ぷら) 	お楽しみ食 	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎さばのみりん漬け焼き 里芋といかの煮物 豆苗とカニの和え物 あおさの味噌汁 洋梨缶	
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
昼食	ご飯 ◎牛の土手煮 ◎マスの紅葉焼き ごぼうの炒め物 春菊のくるみ和え すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎鶏肉のマスタード焼き ◎ホキのフリッター ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ パンプキンポターシュ フルーチェぶどう	◎豚丼 ◎三色丼 かぶの帆立あんかけ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 りんご缶					

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士

