

週間メニュー表

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加)

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝				・マカロニグラタン ・かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・ツナじゃが煮 ・インゲンのピーナッツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・モハヤとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・プレーンオムレツ ・トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳
昼				・かに玉 ・三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 ・キャベツのじゃこ和え ＊御飯(160) ＊汁物	・さんまかつお節煮(付：昆布煮) ・野菜かき揚げ・栗ご飯の素 ・ほうれん草卵の花柚子風味 ＊御飯(160) ＊汁物	・豆腐入りミートローフ(付：ブロッコリー) ・白菜とオクラのクリーム煮 ・パプリカのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・鯖の照り焼(付：大根おろし) ・かぼちゃ煮 ・キャベツのお浸し ＊御飯(160) ＊汁物
夕				・鰯の揚げ煮(黒酢)(付：人参) ・さつま揚げと小松菜の煮浸し ・カリフラワーのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・揚げ鶏とオクラのみぞれ和え ・豆腐の炒り煮 ・N春雨の中華サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・たらこのチーズ衣焼き(付：人参) ・無水じゃがいものそぼろ煮 ・きのこのバター醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	・肉じゃが ・ハムカツ ・ナムル ＊御飯(160) ＊汁物
	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	・蓮根とちくわの照り煮 ・白菜のわさび醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・炒り豆腐 ・柚子もずく ＊御飯(160) ＊牛乳	・大豆とオクラのトマトソース煮 ・青菜のツナ和え ＊パン ＊牛乳	・炒り卵 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・赤魚の揚げ煮 ・オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・野菜のつくね巻き ・お豆の彩りサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・鶏肉とブロッコリーの和え物 ・いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳
昼	・中華丼の具(中華あんかけ) ・なすの中華炒め ・ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	・ぶりみぞれ揚げ(付：菜花) ・牛蒡のピリ辛和え ・金時豆 ＊御飯(160) ＊汁物	・ソース焼きそば ・ハムカツ ・三色和風ピクルス ＊汁物	・めばるの西京焼き(付：絹さや) ・冬瓜のかに風味あんかけ ・モハヤの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・ポテトの炒め煮 ・切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・梅しそ巻アツフライ(付：キャベツ) ・さといもの含め煮 ・みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	・家常豆腐 ・なすの揚げ浸し ・キャベツの和え物(おかか) ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・黄金カレー煮付(付：インゲン) ・和風鶏団子 ・ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊汁物	・豆腐ハバーグ 柚子味噌餡(付：人参) ・ブロッコリーとツナの洋風煮 ・いんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	・あじハーブ衣焼き(付：インゲン) ・白菜とちくわの煮浸し ・菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・ロールキャベツ(付：グリンピース) ・無水ラタトゥイユ ・ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・鯖の塩焼き(付：大根おろし) ・ピーマンの当座煮 ・カリフラワーのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・グリルチキン(タンドリー)(付：ブロッコリー) ・春雨と野菜の中華炒め ・ゆず白菜 ＊御飯(160) ＊汁物	・白身魚のピカタ(付：グリンピース) ・ほうれん草ベーコンソテー ・ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	・明太だし巻玉子 ・菜の花のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・鶏肉と大根の煮物 ・カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・トマトオムレツ ・キャベツのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・はんぺんの含ませ煮 ・根菜サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナと豆腐の炒り卵 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・鶏団子のトマトソース煮込み ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳
昼	・白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付:キャベツ) ・魚肉ソーセージ入り野菜ビーフン ・チンゲン菜の煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物	・牛丼(牛丼の具) ・ほうれん草と麩のお浸し ・カリフラワーの土佐和え ＊御飯(160) ＊汁物	・ぶり大根(付:キャベツ) ・かぼちゃのそぼろ煮 ・柚子もずく ＊御飯(160) ＊汁物	・にしん照り煮(付:インゲン) ・大根とちくわの味噌炒め ・春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・ビーフカレー ・じゃがいもコロッケ30 ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	・メバル煮付け(付:キャベツ) ・かぶの和風あん ・ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	・チンジャオロース ・緑豆春雨チャプチェ ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・ポークジンジャー(付:ブロッコリー) ・きんぴらごぼう ・モハヤとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	・赤魚煮つけ(付:キャベツ) ・さつま芋の彩り煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・麻婆茄子 ・ブロッコリーと揚げ豆腐の塩餡かけ ・ナムル ＊御飯(160) ＊汁物	・チキンカツ(付:ブロッコリー) ・野菜炒め ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・イワシとヒジキのハンバーグ(付:菜花) ・筑前煮 ・小松菜の磯和え ＊御飯(160) ＊汁物	・鶏むねの唐揚げ(付:キャベツ) ・さつま芋のミルクバター ・かに風味パゲティサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・たらちねのチーズ衣焼き(付:人参) ・蓮根と昆布の煮物 ・かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物
	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	・肉じゃが ・インゲンの胡麻和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・豆腐の肉味噌がけ ・切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・無水シチュー ・人参とレーズンのラペ ＊パン ＊牛乳	・めばる塩麹焼 ・モハヤの和え物 ＊御飯(160) ＊牛乳	・八幡巻き ・キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・高野豆腐の卵とし ・インゲンのピーナッツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・野菜とベーコン洋風煮 ・根菜サラダ ＊パン ＊牛乳
昼	・マス旨塩焼(付:オクラ) ・豚肉と茄子の味噌炒め ・金時豆 ＊御飯(160) ＊汁物	・焼きナポリタン ・野菜のつくね巻き(人参) ・お豆の彩りサラダ ＊汁物	・助宗たらしの生姜煮(付:人参) ・冬瓜のそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・ハニーマスタード丼(付:ブロッコリー) ・ほうれん草と玉子炒め ・キャベツとチーズのサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・宗八カレイの塩焼き(付:オクラ) ・かぼちゃ煮 ・菜の花の辛し和え ＊御飯(160) ＊汁物	・白身魚のチーズマッシュ(付:グラッセ) ・大豆と大豆のトマトソース煮 ・カリフラワーのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・メバルの西京焼き(付:キャベツ) ・がんもの含め煮 ・オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・照り焼ハンバーグ(付:ブロッコリー) ・里芋の煮物 ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊汁物	・あじの味噌焼(付:インゲン) ・さつまいもレモン煮 ・きゅうりとツナの酢の物 ＊御飯(160) ＊汁物	・麻婆豆腐 ・かに風味焼売 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・赤魚の竜田揚げ(付:キャベツ) ・卵の花 ・Aカリフラワーのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	・豚ロース蜂蜜味噌ダレ(付:人参) ・カリフラワーの和風味あんかけ ・ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・八宝菜 ・なすの中華炒め ・みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	・豚の角煮 ・大豆五目煮 ・ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊汁物

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・大根とさつまあげの煮物 ・ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・豚肉と豆乳クリームソース ・かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・厚焼玉子(付：和ソ) ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナの大根煮 ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊牛乳	・かにかま入り炒り卵 ・切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	
昼	・二色丼の具 ・三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 ・菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・ぶりみぞれ揚げ(付：和ソ) ・ポテトの炒め煮 ・三色和風ピクルス ＊御飯(160) ＊汁物	・焼きうどん(醤油味) ・ハムカツ ・ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物	・いわしの山椒煮(付：菜花) ・茄子と挽肉のネギ塩炒め ・金時豆 ＊御飯(160) ＊汁物	・肉団子の酢豚風 ・かに風味焼売 ・ゆず白菜 ＊御飯(160) ＊汁物	・白身魚の磯煮(付：人参) ・南瓜いとし煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊汁物	
夕	・鯖の照り焼(付：人参) ・蓮根のピリ辛炒め ・キャベツのお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・キノコのトマト煮込み(付：ブロッコリー) ・ツナと野菜のコンソメ煮 ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・あじハーブ衣焼き(付：イカ) ・鶏レバー赤ワイン煮 ・人参とレーズンのラペ ＊御飯(160) ＊汁物	・肉豆腐(豚肉と豆腐の和洋風煮) ・ちくわ磯辺揚げ ・柚子なます ＊御飯(160) ＊汁物	・オクラのチーズカレー衣焼(付：人参) ・ジャーマンポテト ・パプリカのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・ポークステーキ(付：マッシュポテト) ・ブロッコリーのソテー ・ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	