

週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加)

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝		・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	・ミートボールのトマト煮 ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳	・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	・クリームシチュー ・人参とレーズンのラペ ＊パン ＊牛乳
昼		・ビーフカレー ・じゃがいもコロッケ30g ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	・メバル煮付け(付：収物) ・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	・マス旨塩焼(付：収物) ・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) ・キャベツとチーズのサラダ ＊汁物	・助宗たらの生姜煮(付：人参) ・冬瓜のそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物
夕		・ワタとヒジキのハッパグ(付：菜花) ・筑前煮 ・春菊と人参の和え物 ＊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 ・かに風味スパゲティサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・たらのチーズ衣焼き(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	・照り焼ハッパグ(付：ブロッコリー) ・さといもの含め煮 ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊汁物	・あじの味噌焼き(付：インゲン) ・南瓜いとこ煮 ・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
	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	・めばる塩麴焼 ・モロヘイヤの和え物 ＊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	・高野豆腐の卵とじ ・いんげんピーナツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・野菜とベーコン洋風煮 ・かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・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 ・トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳
昼	・鶏つくね照焼(付：ブロッコリー) ・ほうれん草と玉子炒め ・お豆の彩りサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・宗八カレイの塩焼き(付：収物) ・南瓜の煮物 ・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) ・ポークビーンズ ・カリフラワーのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	・メバルの西京焼き(付：収物) ・がんもの含め煮 ・三色和風ピクルス ＊御飯(160) ＊汁物	・二色丼の具 ・三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒め ・菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・ぶりみぞれ揚げ(付：収物) ・大豆五目煮 ・カリフラワーの土佐和え ＊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
夕	・赤魚の竜田揚げ(付：収物) ・卵の花 ・オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	・豆腐入りミートローフ(付：マッシュポテト) ・カリフラワーの和風味あんかけ ・ハムマカロニサラダ ＊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 ・ポテトの炒め煮 ・ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊汁物	・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	・丼のトマト煮込み(付：ブロッコリー) ・キャベツハムソテー ・ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・あじハーブ衣焼き(付：インゲン) ・鶏レバー赤ワイン煮 ・人参とレーズンのラペ ＊御飯(160) ＊汁物

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝	・厚焼玉子(付：和え) ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナの大根煮 ・オクラのおかか和え ＊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	・コーンクリーム煮 ・ナポリタン ＊パン ＊牛乳	・和風鶏団子 ・菜の花の辛し和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナと豆腐の炒り卵 ・ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・ポトフ ・いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳
昼	・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) ・南瓜いとこ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊汁物	・鶏肉と卵の親子煮 ・白菜とちくわの煮浸し ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	・さんまかつお節煮(付：イグサ) ・若竹煮 ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・若鶏のねぎ塩焼き(付：マッシュ) ・きんぴらごぼう ・白菜と人参の和風煮 ＊御飯(160) ＊汁物	・ぶり大根(付：和え) ・干し海老と野菜の炒め煮 ・キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・肉豆腐(豚肉と豆腐の和え風煮) ・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) ・ツナと野菜のコンソメ煮 ・ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・あじ塩麹焼(付：和え) ・三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 ・春菊と人参の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・ホイコーロー ・春雨のカレーそば炒め ・三色ナムル ＊御飯(160) ＊汁物	・鰯の煮つけ(付：人参) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊汁物	・照り焼きチキン(付：ブロッコリー) ・さつま芋のミルクバター ・春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯(160) ＊汁物
	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	・えび団子と里芋の煮物 ・和えとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・八幡巻き ・キャベツの和え物(おかか) ＊御飯(160) ＊牛乳	・五目豆腐 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・炒り卵 ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳	・はんぺんの含ませ煮 ・きゅうりとツナの酢の物 ＊御飯(160) ＊牛乳	・肉じゃが ・菜の花のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナマヨオムレツ ・トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳
昼	・オクラ西京風味味噌焼(付：和え生薑) ・野菜のつくね巻き(人参) ・柚子なます ＊赤飯(160) ＊汁物	・煮込みハンバーグ(付：ブロッコリー) ・茄子と玉ねぎの和え物 ・三色和風ピクルス ＊御飯(160) ＊汁物	・白身魚のピカタ(付：グリン) ・白菜と和えのクリーム煮 ・きのこのバター醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	・焼きちゃんぽん ・かに風味焼売 ・ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物	・ハーブマスタード和え(付：マッシュポテト) ・キャベツハムソテー ・かに風味パスタサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・さば味噌煮(付：和え) ・刻み昆布煮 ・みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	・鶏のチリソース ・中華風白菜炒め ・いんげんの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・まろやかポークカレー ・かぶのカニあんかけ ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	・赤魚煮つけ(付：和え) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・チンゲン菜の煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物	・豚肉の塩麹焼き(付：イグサ) ・さつま芋の旨煮 ・カレーの土佐和え ＊御飯(160) ＊汁物	・メンチカツ(付：キャベツ) ・里芋の胡麻味噌 ・小松菜のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・助宗たら煮付け(付：和え) ・南瓜のそぼろあん ・和えの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・豚バラ大根 ・マロニーと野菜の煮物 ・ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・沖ひらすの煮つけ(付：和え) ・ポテトの炒め煮 ・ほうれん草卵の花柚子風味 ＊御飯(160) ＊汁物

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝	・豆腐の肉味噌がけ ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・卵とし ・胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊牛乳	・野菜と豚肉の旨煮 ・カリフラワーの土佐和え ＊御飯(160) ＊牛乳				
昼	・にしん照り煮(付：人参) ・蓮根のピリ辛炒め ・カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・ハヤシライス ・ほうれん草ベーコンソテー ・キャベツのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・赤魚の竜田揚げ(付：キャベツ) ・春雨のカレーそば炒め ・柚子なます ＊御飯(160) ＊汁物				
夕	・豚肉の生姜焼き(付：キャベツ) ・大根とちくわの照り煮 ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・マス旨塩焼(付：和ソ) ・鶏肉と大豆の味噌煮 ・ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・グリーンピースソテー(付：ブロッコリー) ・白菜と油揚げの煮浸し ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物				