

2024年10月16日(水) ~ 2024年10月31日(木)
 常食

献立表

	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)									
朝	味噌汁(生揚げ・青梗菜) やわらかからあげのあんかけ (のりごま)ふりかけ ソファール(レモン)		味噌汁(あおさ海苔・麩) 大豆と野菜のカレー煮 (明太風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン		味噌汁(大根・人参) あんぺい君(コンソメ) 海苔香味ふりかけ ソファール(レモン)		味噌汁(シカイモ・玉葱・葱) 白身魚のふんわり天 のり佃煮 ソファールプレーン		味噌汁(豆腐・わかめ) ウィンナーソーテー (たまご)ふりかけ ソファールプレーン		味噌汁(さつまいも・青梗菜) 肉詰めいなり(白菜) 金山寺味噌 ソファール(レモン)		味噌汁(卵・小松菜) 信田巻き 利尻ふりかけ ソファールプレーン		味噌汁(里芋・葱) 柳さわら西京焼き (かつお)ふりかけ ソファール(レモン)									
	バターロール チョコブラック&ホワイト オムレツ(テミグラスソース) シーザードレッシング和え ミルクスープ(アスパラ、じゃがいも) シヨア(ブルーベリー)		鯖(サハ)の味噌煮 添え(オクラ) 胡麻和え(ほうれん草) 煮付け(ちくわ、隠元) キウイ		焼きそば 中華スープ(豆腐葱) 手作りほうじ茶プリン		しいらの漬け焼き 添え(甘煮) お浸し(法蓮草) ニラもやし炒め パイナップル		鶏肉照り焼き 添え(葱) もやし塩昆布和え 里芋味噌煮 パニラムース		煮魚(すずぎ) 添え(花豆腐桃) 錦和え(ほうれん草) 味噌汁(冬瓜・麩・三つ葉) バナナ		ポークソーテー おろしソース 添え(ズッキーニ・ソーテー) トマトの甘酢和え 中華スープ(白菜) 芋ようかん		サンドイッチ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ コーヒー牛乳									
昼	赤魚の中華蒸し 小松菜白和え なす揚げ煮		鶏肉ソースパン焼き 添え(蒸し野菜) 小松菜白和え なす揚げ煮		揚げ出し豆腐 ビーナッツ和え(もやし) 味噌汁(白菜・冬瓜)		長芋の肉巻 添え(ししとう) ビーナッツ和え(もやし) 味噌汁(白菜・冬瓜)		ふらぎのムニエル 鶏天 青梗菜ナムル 煮付け(けんちん・冬瓜)		煮込みハンバーグ(トマト) 添え(黄パプリカ) ゴマドレッシング和え コンソメスープ(エキスパシ)		赤魚のガリバターソーテー 添え(オクラ) パンハンジーソース和え 中華スープ(春雨)		鶏肉クリームソースがけ 辛子マヨ和え(もやし) ピーマンじゃこ炒め		海老マヨ風 添え(アスパラ) オクラの梅おかか和え きのこのバターソーテー		鶏の黒胡椒ダレ 添え(アスパラ) オクラの梅おかか和え きのこのバターソーテー		麻婆茄子 もやしナムル 清し汁(豆腐・麩)		鯖の塩麹揚げ 添え(卸し) もやしナムル 清し汁(豆腐・麩)	
朝	味噌汁(もやし・うす揚げ) フランクフルト (たらこ)ふりかけ ソファールプレーン		味噌汁(茄子・きやべつ) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソファール(レモン)		味噌汁(南瓜・玉葱) やわらかチキン照焼風 ゆかり ソファールプレーン		味噌汁(さつまいも・小松菜) 三色いなり(白菜) (卵風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン		味噌汁(卵・もやし) ウィンナーソーテー 旅行の友 ソファール(レモン)		味噌汁(生揚げ・人参・葱) 厚焼き卵 たいみそ ソファールプレーン		味噌汁(大根・葱) さばみりん焼き (のりごま)ふりかけ ソファール(レモン)		味噌汁(海苔・麩) あんぺい君(コンソメ) (明太風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン									
	かおりご飯 メルルーサの和風ムニエル 添え(ししとう) ビーナッツ和え(いんげん) 煮付け(さつまいも、冬瓜) ぶどうムース		温玉そば アメリカンドッグ 手作りプリン		かれいの漬け焼き 添え(アスパラ) ブロッコリーのごまドレ和え 菜の花とベーコンの卵炒め オレンジ		豆腐ハンバーグ和風ソース 添え(ししとう) 海苔和え(もやし) 清し汁(冬瓜・三つ葉) ようかん		鶏南蛮煮 シーザードレッシング和え スナックエンドウのバター炒め りんご		チキンケチャップ炒め ハニーマスタード和え (エビ)ポテトグラタン パインムース		黒糖ロール 鶏とアスパラのバター醤油焼き ブロッコリーのサラダ コーンクリームポタージュ まめびよ(コア)		かぼちゃシチュー 中華ドレッシング和え(茹で) 栗コロケ 行事食和菓子									
昼	鶏の味噌マスタードがけ 添え(赤パプリカ) フレンドレッシング和え フライドポテト(コンソメ)		魚のパン焼き(シイラ) 添え(赤パプリカ) フレンドレッシング和え フライドポテト(コンソメ)		豚肉と豆腐のうま煮 辛子マヨ和え(小松菜) うの花炒り煮		竹輪チーズ磯辺揚げ 辛子マヨ和え(小松菜) うの花炒り煮		青梗肉絲(チンマイソース) ゴマ豆腐 味噌汁(青梗菜・麩)		鯖の酒蒸し 添え(人参甘煮) 納豆 里芋煮		にぎり寿司 卵豆腐 赤だし(白菜・わかめ)		鮭のオイル蒸し 揚げビーナッツがらめ パンハンジーソース和え 酸辣湯(スーラータン)		エビと卵の炒め物 辛子和え(もやし) ひじき炒り煮		鶏挽肉し焼き 添え(青梗菜) 辛子和え(もやし) ひじき炒り煮		ふらぎの生姜煮 添え(ししとう) とろろ昆布和え(小松菜) 人参卵炒め		鶏肉のガーリックソーテー 添え(ししとう) とろろ昆布和え(小松菜) 人参卵炒め	

選択食のある日は、左がA献立、右がB献立です。
 都合により献立を変更させて頂く場合があります。