

献立表

期 間: 2023/9/1~2023/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング 大根の煮物 牛乳 バナナ
昼食						赤飯 ブリの照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	カニピラフ ミートボールケチャップ煮 青梗菜のゴマ和え コンソメスープ
夕食						米飯 豚肉のしぐれ煮 昆布和え 清汁	米飯 鱈の生姜焼き ほうれん草のごま味噌和え 清汁
3時						バタークッキー	イチゴゼリー
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(刻みたくあん) チンゲン菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	かに雑炊 キャベツの柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鯖の山椒焼き さつま芋の煮物 みそ汁	チキンカレー カリフラワーのサラダ 春菊とEILの柚子煮浸し 福神漬	ふりかけご飯(1/2) 焼きうどん チンゲン菜とカニかま和え 味噌汁	米飯 コーンコロッケ なすのオランダ煮 ポタージュスープ	米飯 白身魚の磯辺焼き 春雨サラダ 味噌汁	まいたけ御飯 豚肉と筍の炒め物 小松菜の錦糸和え 清汁	米飯 白身魚の和風マヨソース しろ菜の煮浸し コーンスープ
夕食	米飯 牛肉の甘辛炒め 胡瓜のポン酢和え すまし汁	米飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜のにつけ 味噌汁	米飯 鶏つくねの和風焼き 大根の炒め煮 味噌汁	米飯 ホキの照り焼き 厚揚げ煮物 清汁	米飯 鶏肉の竜田揚げ 香味和え 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 菊菜ののり和え 味噌汁	米飯 牛肉コロッケ からし味噌和え 清汁
3時	黒糖まんじゅう	ミルク饅頭	ドーナツ	水ようかん	栗まんじゅう	ヨーグルトババロア	マイケーキ
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 白菜のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) 大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ ほうれん草の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かつば) キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 大根のドレ和え 飲むヨーグルト バナナ	パンバイキング 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 クリームシチュー オムレツ リンゴゼリー	米飯 白身魚のねぎソースかけ キャベツのサラダ 味噌汁	芋ごはん 鶏肉の中華炒め 三度豆サラダ 味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーのソテー 春雨サラダ	米飯 麻婆豆腐 ハムもやしソテー 中華スープ	ふりかけご飯 鶏卵うどん カニコロッケ ブドウゼリー	米飯 豚ソテー和風きのこソース ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁
夕食	米飯 糸よりの湯葉あんかけ 里芋の黒ゴマあえ すまし汁	米飯 豚肉のくわ焼 マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 白身魚の照り焼き カリフラワーのツナ和え 味噌汁	米飯 豚肉とこんにゃくのみそ煮 しろなのおかか和え 味噌汁	米飯 ホキの野菜あんかけ もずく 味噌汁	米飯 青椒肉絲 冬瓜の煮物 中華スープ	米飯 糸よりのピカタ 茄子の含め煮 コンソメスープ
3時	牛乳ケーキ	どら焼き	イチゴゼリー	プッシュクリーム	バナナムース	長崎カステラ	抹茶ようかん
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーベーコンポテト 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(ツボ漬け) ブロッコリーのマスタード和 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	鮭雑炊 春雨サラダ 牛乳 パン
昼食	米飯 鶏肉のから揚げ ジャーマン南瓜 コンソメスープ	*敬老の日* 赤飯 天ぷら 炊き合わせ 紅白なます フルーツ 赤だし	米飯(半量) お好み焼き オクラの湯葉和え 味噌汁	☆三穀米☆ 三穀米 豆腐とえびのチリソース キャベツの甘酢和え 味噌汁(ふ)	米飯 鶏肉のステーキ 大根の炒め煮 清汁	カレーライス 南瓜サラダ チンゲン菜のソテー 福神漬	☆郷土料理☆石川 ふりかけご飯(半量) 小松名物 塩焼きそば ほうれん草の浸し 柚風味 味噌汁
夕食	米飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え 清汁	米飯 牛肉と野菜の味噌炒め 小松菜の湯葉和え 清汁	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草とカニカマの和え物 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ ちんげん菜の浸し コンソメスープ	米飯 ホキの照り焼き 小松菜の梅肉和え 味噌汁	米飯 肉団子と野菜の煮物 ビーフソテー 味噌汁	米飯 糸よりの吉野煮 菜の花の中華和え 味噌汁
3時	小倉あんパイ	紅白饅頭	青りんごゼリー	レモンケーキ	水ようかん(栗)	もみじ饅頭	オレンジゼリー
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	バターロール はちみつ キャベツのおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(ツボ漬け) ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	卵雑炊 ほうれん草の煮浸し 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鱈の生姜煮 酢の物 味噌汁	散らし寿司 豚肉と茄子の五目煮 きゃべつのごま浸し 赤だし	米飯 白身魚の味噌煮(西京みそ仕立) 白菜のごま和え 清汁	米飯 ハムカツ 人参しりしり 味噌汁	米飯 白身魚の中華野菜あんかけ ジャーマンポテト 味噌汁	秋茄子としめじのカレー 和風サラダ カリフラワーとソーセージの炒	米飯 白身魚のかば焼き風 冬瓜の煮物 味噌汁
夕食	米飯 鶏肉の和風きのこソース 里芋と切り昆布の煮物 コンソメスープ	米飯 焼き肉風 野菜サラダ 清汁	米飯 鶏肉の辛くないよだれ鶏風 カリカリベーコンサラダ 味噌汁	米飯 カハの柚子味噌焼 大根の酢の物 清汁	米飯 肉吸い風 ビーフの炒め物 味噌汁	米飯 鱈の山椒焼 しろ菜の和え物 みそ汁	米飯 回鍋肉 インゲンの生姜醤油和え すまし汁
3時	ぼたぼた焼	マロンあんパイ	ヨーグルトババロア	どら焼き	りんごムース	黒糖ケーキ	曲がり煎餅