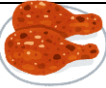


	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食	  おつきみ 		米飯180 g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	米飯180 g オムレツ 根菜の香味炒め 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g ほっけの塩焼き ほうれん草の白和え 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180 g 和風とろとろ玉子 山菜とちくわの炊き合わせ 野沢菜入り大根の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180 g 厚揚げの塩そばろあん ふきと油揚げの田舎煮 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳
昼食			米飯180 g 野菜入り揚げ豆腐 うの花 分葱の酢味噌和え 吸い物	米飯180 g ビビンバ丼 いちごババロア 茄子田楽 中華スープ	米飯180 g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	米飯180 g 赤魚の山椒焼き フルーチェ きのこの和風マリネ 吸い物	米飯180 g ブリの塩糍焼き モロヘイヤとえのきのさつと煮 キャベツと茗荷の浅漬け 味噌汁
夕食			米飯180 g いわしかつお節煮 紅白なます 味噌汁	米飯180 g 鶏もも肉のネギ塩ダレ キャベツとレーズンのサラダ 味噌汁	米飯180 g 花しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き ほうれん草辛子和え 味噌汁	米飯180 g 飛騨牛コロッケ カリフラワーと海老のサラダ コンソメスープ
3時			パウンドケーキ	ロールケーキ	黒糖まんじゅう	プチケーキ	蒸しケーキ (いちご)
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	米飯180 g スクランブルエッグ (チーズ) キャベツとカニカマのサラダ 紅芯大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 厚揚げといんげんの煮物 小松菜とツナの煮浸し たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180 g 大葉入り豆腐団子 高菜ナムル 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g 白糸だらの照焼き キャベツの和え物 うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g チーズオムレツ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 鶏肉と大根の旨煮 キャベツの梅しそ和え しば漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g ニラ入り玉子 切干大根煮 青しそ漬け コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180 g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え 甘夏みかんの缶詰 コンソメスープ	米飯180 g チキン南蛮 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯180 g 豚の生姜焼き 厚揚げのそばろあん おくらの梅和え 味噌汁	米飯180 g おろし蕎麦 白菜とツナのポン酢和え りんごのコンポート	米飯180 g きのこ釜めし 焼き栗コロッケ きゃべつと茗荷のゴマ味噌和え ちくわチャンブル 吸い物	米飯180 g スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ きゃべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ	米飯180 g 鮭の塩焼き 若竹煮 長芋の梅おかか和え 味噌汁
夕食	米飯180 g おろしハンバーグ ささみとオクラの和え物 味噌汁	米飯180 g カニ玉 和風温野菜サラダ 中華スープ	米飯180 g ブリ大根 酢の物 (キャベツ、わかめ) 味噌汁	米飯180 g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め じゃがいものガーリック炒め 中華スープ	米飯180 g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁	米飯180 g カレーのムニエル さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180 g 鶏肉のトマトソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁
3時	どら焼き	カステラ	カップケーキ	抹茶まんじゅう	ホットケーキ	ミルクレープ	あんドーナツ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯180 g ミートボール 大根のそばろあん おかか生姜 味噌汁 牛乳	米飯180 g 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 青梗菜の青海苔入り煮浸し 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180 g スクランブルエッグ (ハム) わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g さつま揚げと野菜の煮物 ツナサラダ 塩えんどう豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g 温泉卵 マカロニサラダ しょうがの甘辛煮 吸い物 牛乳	米飯180 g しゅうまい 白菜と青菜のそばろあんかけ はりはり漬 中華スープ 牛乳	米飯180 g 豚肉とアスパラの塩だれ炒め きのこ入金平牛蒡炒め おかか佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180 g えびカツ 白菜とツナの味噌炒め みかんの缶詰 味噌汁	米飯180 g サンマの塩焼き 抹茶ババロア 里芋海老の含め煮 吸い物	米飯180 g ナポリタン さつまいもと豆のサラダ カスタードプディング コンソメスープ	米飯180 g サケのホイル焼き風 ごぼうの鶏そばろ和え 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 吸い物	米飯180 g イクラ丼 カニサラダ フルーツカクテル 味噌汁	米飯180 g 麻婆豆腐 大根のサラダ 小松菜とじゃこの煮びたし 中華スープ	米飯180 g 鯖の生姜煮 胡瓜とホタテの酢の物 茄子田楽 吸い物
夕食	米飯180 g ●牛肉のおろし煮 胡瓜と山芋のゆかり和え 豚汁	米飯180 g 若鶏のバジルオイルソテー オクラのなめたけ和え コンソメスープ	米飯180 g ハッシュドビーフ そら豆と海老の和え物 コンソメスープ	米飯180 g 野菜コロッケ キャベツと卵のゴママヨサラダ コンソメスープ	米飯180 g メバルの煮付け きのこの柚子胡椒炒め 味噌汁	米飯180 g 鮭のチャンチャ焼 F豚肉ときのこの生姜醤油炒め 吸い物	米飯180 g 豆腐ステーキ卵あんかけ ささげの胡麻和え 味噌汁
3時	クレープ	ケーキ	今川焼	たこ焼き	ロールケーキ	和風生どら焼き	ドームケーキ (チョコ)

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯180 g  和風とろとろ玉子 おかず豆 漬物（たくあん） 中華スープ 牛乳	米飯180 g 大根と豚肉の煮物 小松菜の和え物 白菜漬  味噌汁 牛乳	米飯180 g  カニ玉 オクラと湯葉のお浸し 昆布ちりめん 中華スープ 牛乳	米飯180 g 黒はんぺんの煮物 ほうれん草の干しえび和え 赤しそ大根  味噌汁 牛乳	米飯180 g キャベツとさつま揚げの中華煮 昆布豆  昆布の山椒風味 吸い物  牛乳	米飯180 g 大葉入り豆腐団子 油揚げと人参のザーサイ煮 広島菜漬  味噌汁 牛乳	米飯180 g 高野豆腐と野菜の煮物 青菜と紫蘇の実和え しょうがの甘辛煮 吸い物 牛乳
昼食	米飯180 g 鶏肉と茄子の生姜焼き ほうれん草酢味噌和え 明太ポテト炒め 味噌汁	赤飯  敬老の日 刺身 寒天ミルクプリン 焼きなす  吸い物	カレーライス ポテトサラダ カクテルゼリー ジョア 	米飯180 g  キャベツたっぷりメンチカツ マンゴープリン ふろふき大根 コンソメスープ	パンパイキング スモークサーモンのマリネ ジャーマンポテト フルーチェ クラムチャウダー	米飯180 g  豚の角煮 しめじと小松菜のボン酢和え マロニー中華風 中華スープ	米飯180 g  豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル キャベツとヤングコーンの炒め コンソメスープ
夕食	米飯180 g  カレイの煮付け ひじきの煮物 味噌汁 	米飯180 g  ロールキャベツのトマト煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ 	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き マカロニのカレークリーム 味噌汁 	米飯180 g  鮭のレモン醤油焼き 肉じゃが 吸い物	米飯180 g  豆腐ハンバーグきのこソース 和風温野菜サラダ 味噌汁 	米飯180 g  タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ 	米飯180 g サケのアクアパッツァ風 キャベツのマリネ コンソメスープ 
3時	ベルギーワッフル	パウンドケーキ 	クレープ 	おはぎ	人形焼き 	原宿ドッグ 	ロールケーキ 
	27	28	29	30			
朝食	米飯180 g 赤魚白醤油風味焼き 切昆布と油揚げのおかか煮 黒豆  吸い物 牛乳	米飯180 g ミートボール 山菜とちくわの炊き合わせ しそ昆布  味噌汁 牛乳	米飯180 g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180 g 野菜しんじょう キャベツの和え物 はりはり漬 味噌汁 牛乳			
昼食	米飯180 g  カツ煮 冬瓜のとろみ煮 切り干し大根のサラダ 吸い物	ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイ  吸い物	親子丼 カブのマスタードサラダ フルーチェ  吸い物	栗ごはん  肉しゅうまい 甘夏みかんの缶詰 春雨サラダ 味噌汁 			
夕食	米飯180 g  鯖の味噌煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 吸い物	米飯180 g  キッシュ風オムレツ 野菜とマカロニのケチャップ炒め コンソメスープ 	米飯180 g ブロッコリーとポテトの肉炒め ラタトゥイユ 中華スープ 	米飯180 g さわらの香味焼 ブロッコリーと大豆の和風サラダ 吸い物 			
3時	かっぱえびせん	ドーナツ 	バームクーヘン	シュークリーム 			

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。  社会福祉法人 まごころ
まごころタウン  静岡