

 献立表 

期 間：2023/9/3～2023/9/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	ごはん・粥・パン 煮魚(ほっけ) 酢味噌和え 梅なめたけ 味噌汁(南瓜 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 炒り豆腐 もずく酢 ごま昆布 味噌汁(岩のり) 牛乳	ごはん・粥・パン なすみそ炒め 白菜の磯辺和え めかぶ佃煮 味噌汁(玉葱 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 梅肉和え たいみそ 味噌汁(キヌサヤ ふのり) 牛乳	ごはん・粥・パン もやし炒め 小松菜のアーモンド和え のり佃煮 味噌汁(舞茸、あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め 生姜みそ和え 松前漬 味噌汁(なめこ みつば) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆と昆布の煮物 チーズサラダ ひじきふりかけ 味噌汁(豆腐 キヌサヤ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 鶏肉のみそ焼き オクラ和え ずいきの炒め煮 味噌汁(えのき)	ごはん・粥・パン ほたての照り焼 白菜の柚香和え とろろ きのこ汁	ごはん・粥・パン 焼き魚(さば) 大豆とひじきの煮物 セロリ酢和え オレンジ	とろっとオムライス・粥・パン おかず盛り合わせ ポテトサラダ きゅうりもみ	ごはん・粥・パン 豚汁 豆腐のふんわり蒸し キャベツの辛子酢和え 漬物	栗ごはん・雑炊・パン そいのみぞれ煮 炒りこんにゃく ごぼうサラダ バナナ	梅ちりごはん・粥・パン ロールキャベツ マリネ マカロニソテー ミルクティ
夕食	ごはん・粥・パン 変わり揚げ出し豆腐 イカのワカメ酢 キャベツのごま和え 味噌汁(あげ なめこ)	ごはん・粥・パン 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参しりしり オクラとえのきの酢の物 キウイ	ごはん・粥・パン 肉詰めピーマン 煮浸し 豆サラダ 味噌汁(とろろ ネギ)	ごはん・粥・パン 赤魚のごま焼 チンゲン菜の炒め物 煮豆 味噌汁(わかめ ねぎ)	ごはん・粥・パン たら蒸し焼 人参しりしり 大根サラダ りんご	<2Fセレクトメニュー> ごはん・粥・パン 酢豚 又は エビチリソース ピーマンとじゃこの炒め物 玉ねぎとワカメの酢正油 味噌汁(里芋 しそ)	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) インゲンの辛子和え なすの鍋しぎ風 グレープフルーツ
3時	ココアワッフル ミルクティ	蒸しパン	栗とさつま芋のタルト	かぼちゃプリン	原宿ドック 紅茶	コーヒーゼリー	吹雪まんじゅう 緑茶

 献立表 

期 間：2023/9/10～2023/9/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ごはん・粥・パン 炒り豆腐 三つ葉のわさび和え たいみそ 味噌汁(しめじ あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の煮物 お浸し しそ昆布 味噌汁(卵 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン あぶたま もやしのおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱 人参) 牛乳	ごはん・粥・パン 洋風煮 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン 野菜炒め 納豆 野沢菜昆布 味噌汁(南瓜) 牛乳	ごはん・粥・パン 厚焼き卵 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁(卵 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 高野豆腐の炒め煮 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁(南瓜 小松菜) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 煮魚(赤魚) レタスと長芋のサラダ れんこん金平 りんご	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 しらたきのうま煮 小松菜の磯辺和え 味噌汁(ふのり 小ねぎ)	ごはん・粥・パン あじのゆず風味焼 白菜土佐酢 マッシュさつま芋 なし	<敬老の日> 赤飯 てんぷら 寿卵焼 煮物 みかん缶 一口昆布 味噌汁(岩のり 小ねぎ)	しおラーメン バナナ <麵禁止の方のメニュー> ごはん・粥・パン 煮魚 里芋煮 清汁 漬物 バナナ	きのこ入りカレー・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 酢味噌和え ポテトサラダ 味噌汁(大根 ふのり)
夕食	ごはん・粥・パン 豚の角煮 切干大根の炒め煮 めかぶ酢の物 味噌汁(かわわれ 舞茸)	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 豆サラダ おろし和え 味噌汁(豆腐 なめこ)	ごはん・粥・パン 和風ハンバーグ 煮奴 オクラの辛子酢 豆乳ミルクティー	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 ふきの土佐煮 海藻のサラダ 野菜ジュース	ごはん・粥・パン ほっけのネギみそ焼 ごぼうしらたきの煮物 ほうれん草のサラダ 姫ゆばたけのこ	<3Fセレクトメニュー> ほたての照り焼丼 又は 牛丼 磯辺和え ゆかり和え りんご	ごはん・粥・パン みそおでん 子持ちめかぶ マカロニグラタン りんご
3時	オムレット ホワイトウォーター	フルーツヨーグルト	水ようかん	寿まんじゅう 梅茶	栗のケーキ	パバロアシュークリーム	南瓜まんじゅう 緑茶



献立表



期 間 : 2023/9/17~2023/9/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝 食	ごはん・粥・パン かぼちゃのそぼろ煮 えのきの土佐酢和え ごま昆布 味噌汁(豆腐 ワカメ) 牛乳	ごはん・粥・パン インゲンのごまみそ炒め キャベツサラダ めかぶ佃煮 味噌汁(えのき 生あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン チンゲン菜のソテー 納豆 梅なめたけ 味噌汁(なす 卵) 牛乳	ごはん・粥・パン 煮浸し えびとほうれん草のサラダ 竹の子土佐煮 味噌汁(玉葱 しめじ) 牛乳	ごはん・粥・パン 金平ごぼう 冷奴 梅干し 味噌汁(えのき みつば) 牛乳	ごはん・粥・パン 卵みそ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 味噌汁(舞茸 あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン 高野豆腐の炒め煮 青梗菜のなめ茸和え 漬物 味噌汁(白菜 人参) 牛乳
昼 食	ごはん・粥・パン ポークチャップ風 小松菜のとびっこ和え 金時豆と豚の甘辛煮 味噌汁(里芋 大根菜)	五目ごはん・雑炊・パン 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のくるみ和え 炒りこんにゃく 味噌汁(岩のり ネギ)	ごはん・粥・パン 筑前煮 コーンサラダ 白和え なし	ごはん・粥・パン カレイのカレー煮 じゃが芋のピンクサラダ 春雨酢の物 バナナ	親子丼・雑炊・パン ふきの炒め煮 酢の物 味噌汁(しめじ ねぎ)	ごはん・粥・パン 野菜つみれ蒸し 華風和え 小松菜のお浸し 柿	青菜ごはん・粥・パン たらのマヨネーズ焼 マッシュかぼちゃ かぶのレモン酢 ジョア(いちご)
夕 食	ごはん・粥・パン 空也蒸し キムチ和え しろなのお浸し キウイ	ごはん・粥・パン 巾着煮 マカロニのチーズ炒め 玉葱とわかめの酢正油 オレンジ	ごはん・粥・パン 宝来蒸し ずんだ和え なすの中華和え 味噌汁(南瓜 小ネギ)	ごはん・粥・パン チンジャオロース もずく酢 人参のごまみそ炒め 味噌汁(かぶ かぶ菜)	ごはん・粥・パン ほたてと野菜の炒め物 インゲンの辛子みそ和え 蒸しかぼちゃ りんご	ごはん・粥・パン しゅうまい 白菜のごま和え サツマ芋のレーズン煮 味噌汁(なす ねぎ)	ごはん・粥・パン 鶏肉のみそ焼き ふろふき大根 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
3 時	カステラ 紅茶	栗餡まんじゅう 緑茶	スイートポテト	おはぎ 梅茶	あんみつ	オムレット ウーロン茶	ワッフル ミロ



献立表



期 間 : 2023/9/24~2023/9/30

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝 食	ごはん・粥・パン ビーフソテー とろろ しそ昆布 味噌汁(豆腐 ほうれん草) 牛乳	ごはん・粥・パン ミニオムレット インゲンのおかか和え ひじきふりかけ 味噌汁(なす ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の五目煮 チンゲン菜のごま和え 漬物 味噌汁(卵 白菜) 牛乳	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 小松菜の磯辺和え 梅びしお 味噌汁(えのき 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン きのご金平 かぶの酢の物 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 ほうれん草のアーモンド和え 昆布豆 味噌汁(豆腐 ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン 白菜のうま煮 きのごサラダ 梅干し 味噌汁(かぼちゃ かいわれ) 牛乳
昼 食	ごはん・粥・パン 松風焼 きのこソテー 小松菜の辛子和え キウイ	じゃこわかめごはん・雑炊・パン ほっけのみそ焼 ポテトサラダ ほうれん草ナムル 中華スープ	ハヤシライス・粥・パン キャベツの酢漬け フルーツサラダ	ごはん・粥・パン 鶏肉と栗のうま煮 しめじサラダ チンゲン菜のくるみ和え 味噌汁(フキ あげ)	ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 えびサラダ わらびの炒め煮 ぶどう	ごはん・粥・パン ハニーマスタードチキン 切干大根サラダ かぼちゃ甘煮 コンソメスープ	ごはん・粥・パン いか団子のうま煮 辛子みそ和え 小松菜のお浸し りんご
夕 食	ごはん・粥・パン 南蛮漬 春菊のごま和え うの花炒り 味噌汁(南瓜 ねぎ)	ごはん・粥・パン いかの五目炒め 玉葱サラダ わさび納豆 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン カレイの四川風煮込み ひじきの甘辛煮 チンゲン菜の辛子和え りんご	ごはん・粥・パン 空也蒸し 昆布豆 きのごソテー キウイ	ごはん・粥・パン 鶏肉のごまみそ焼き 白菜のおかか和え にら納豆 味噌汁(大葉 なす)	ごはん・粥・パン 宝来蒸し イカのヌタ もやしのカレー醤油和え オレンジ	ごはん・粥・パン 焼き魚(さば) 白和え めかぶ酢の物 味噌汁(えのき 小ねぎ)
3 時	抹茶まんじゅう 緑茶	レアチーズケーキ ホワイトウォーター	お汁粉	フルーツヨーグルト	さつま芋のロールケーキ レモンティ	お月見まんじゅう 緑茶	いちごクレープ コーヒー