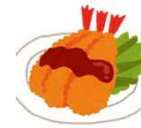




献立表



期 間：2018/9/30～2018/10/6

| | 日 30 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|----|--|--|---|---|--|---|--|
| 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 きのこ金平 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 五目煮 しろなのごま和え 漬物 味噌汁(卵 白菜) 牛乳 | ごはん・粥・パン 温泉卵 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 はんぺんのみそ焼 小松菜のごま和え 梅びしお 味噌汁(えのき 卵) 牛乳 | ごはん・粥・パン みそ金平 白菜のアーモンド和え めかぶ佃煮 味噌汁(豆腐 ねぎ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン しらたきの煮物 きのこサラダ 梅干し 味噌汁(南瓜 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 | ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 えびサラダ フキ炒め ぶどう | ハヤシライス・粥・パン キャベツの酢漬け フルーツサラダ | <栄養士実習生成成献立> 桜エビごはん・雑炊・パン 塩さば焼 れんこんときのこのラー油炒め オクラ入りとろろ 味噌汁(玉葱 麩) | 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(ふき あげ) | <栄養士実習生成成献立> ごはん・粥・パン えびフライ パプリカのマリネ アスパラのハニーマスタード炒め オニオンスープ★ | 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 バナナ |
| 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 鶏肉のみそ焼き しろなのおかか和え 冷奴梅ソースかけ 味噌汁(卵 大根菜) | ごはん・粥・パン カレーの四川風煮込み にらの卵とじ チンゲン菜の辛子和え りんご | 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 空也蒸し 昆布豆 きのこソテー キウイ | <3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 宝来蒸し 又は 豚肉の生姜焼 イカのヌタ もやしのカレー醤油和え 野菜ジュース | ごはん・粥・パン オニオンチキン 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 | カステラサンド レモンティ | お汁粉 | 洋なしゼリー | 大島まんじゅう ウーロン茶 | フルーツヨーグルト | いちごクレープ コーヒー |



献立表



期 間：2018/10/7～2018/10/13

| | 日 7 | 月 8 | 火 9 | 水 10 | 木 11 | 金 12 | 土 13 |
|----|--|---|---|--|--|--|---|
| 朝食 | ごはん・粥・パン なすソテー 酢の物 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン わらびの炒め煮 白菜サラダ 梅びしお 味噌汁(あげ 玉葱)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 含め煮 和風サラダ めかぶ佃煮 味噌汁(南瓜)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 大豆と鶏肉の煮物 三色生酢 漬物 味噌汁(わかめ ねぎ) 牛乳 | ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 冷奴の梅ソース 畑のお肉 味噌汁(なめこ あげ) 牛乳 | ごはん・粥・パン スクランブルエッグ 中華サラダ たいみそ 味噌汁(ふのり)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン ごぼうと豚肉の煮物 春雨酢の物 のり佃煮 味噌汁(キャベツ あげ) 牛乳 |
| 昼食 | ごはん・粥・パン ぎせい豆腐 あさり大根 ほうれん草のサラダ 味噌汁(しめじ ねぎ) | ごはん・粥・パン 鯉の竜田揚げ中華あんかけ かぶの酢の物 きのこスパゲティー 柿 | <DC種のお好みメニュー> 味噌ラーメン 卵とじ うどん そば バナナ | ごはん・粥・パン 焼き魚(さんま) みそ金平 ずんだ和え 味噌汁(なす 大葉) | ごはん・粥・パン 八宝菜 コーンサラダ 小松菜のごま和え りんご | ごはん・粥・パン なすのそぼろあん チンゲン菜の磯辺和え わらびの炒め煮 味噌汁(麩 ふのり) | ゆかりごはん・雑炊・パン シーフードグラタン きのこソテー 豆腐サラダ グレープフルーツ |
| 夕食 | ごはん・粥・パン 焼きようざ ネギヌタ 切干大根の炒め煮 味噌汁(岩のり) | ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 煮奴 小松菜のくるみと和え 味噌汁(しいたけ 小ネギ) | ごはん・粥・パン 赤魚のみそ煮 かぼちゃサラダ 人参のごまみそ炒め ヨーグルト | ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き 揚げピーマンのゆずみそかけ 中華サラダ 味噌汁(豆腐 みつば) | ごはん・粥・パン ロールキャベツ 白和え 春菊のかき揚げ 味噌汁(里芋 ねぎ) | <2Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン カレーのカレー煮 又は ほたてのバター醤油焼 炒め豆腐 玉葱とワカメの酢正油 バナナ | ごはん・粥・パン 鶏肉の南蛮漬 しろ菜のごま和え ピーマンとじゃこの炒め物 味噌汁(ワカメ ネギ) |
| 3時 | 原宿ドック オレンジティ | 栗まんじゅう ウーロン茶 | かえでの実 | フルーツ寒天 | 水ようかん | オムレット | 黒糖まんじゅう ウーロン茶 |



献立表



期 間：2018/10/14～2018/10/20

| | 日 14 | 月 15 | 火 16 | 水 17 | 木 18 | 金 19 | 土 20 |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | ごはん・粥・パン さつま焼 えのきのお浸し めかぶ佃煮 味噌汁(岩のり ネギ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 白菜のお浸し しらうお佃煮 味噌汁(あげ なめこ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 煮魚(赤魚) きゅうりもみ ふりかけ 味噌汁(しめじ ネギ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 卵みそ りんご入りコールスローサラダ たいみそ 味噌汁(なす ネギ) 牛乳 | ごはん・粥・パン セロリ炒め 納豆 梅なめたけ 味噌汁(小松菜 卵) 牛乳 | ごはん・粥・パン 切干大根の炒め煮 三色生酢 ごま昆布 味噌汁(さつま芋)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜ナムル 梅びしお 味噌汁(しいたけ かいわれ) 牛乳 |
| 昼食 | ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き ひじきの五目煮 おかか和え りんご | ごはん・粥・パン 揚げ出し豆腐 子持ちめかぶ ほうれん草の生姜和え 味噌汁(なす しそ) | ごはん・粥・パン ほたてと栗のうま煮 さつまいもサラダ チンゲン菜の磯辺和え 柿 | ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 里芋煮 きゅうりとわかめの酢の物 なし | <3F麺のお好みメニュー> 月見 うどん そば バナナ | ごはん・粥・パン 鶏肉の香り煮 炒りこんにやく ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(あげ 大根菜) | ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) かぼちゃのごま揚げ かぶの酢の物 味噌汁(じゃが芋 わかめ) |
| 夕食 | ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 栗と生あげの煮付け あさりのヌタ 味噌汁(えのき 大根菜) | ごはん・粥・パン 蒸したらのぼん酢かけ にらの卵とじ 白花豆煮豆 味噌汁(じゃが芋 わかめ) | ごはん・粥・パン オムレツの和風ソース 人参のたらこ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱 かいわれ) | ごはん・粥・パン 煮魚(すずき) もずく酢 煮豆 味噌汁(舞茸) | ごはん・粥・パン 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜のアーモンド和え あさりのヌタ 豆乳コーヒー | <3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 鮭のマヨネーズ焼 又は 茶碗蒸し 五目炒め コーンサラダ 味噌汁(ふき 小ねぎ) | ごはん・粥・パン 煮物 チンゲン菜のくるみ和え にらの卵とじ バナナ |
| 3時 | ココアワッフル ミルクコーヒー | 梅ゼリー | 栗入りようかん | <2FDC> エクレア <3F> オータムフェスト | どら焼 | りんごのタルト | たい焼 梅茶 |



献立表



期 間：2018/10/21～2018/10/27

| | 日 21 | 月 22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 | 土 27 |
|----|--|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん・粥・パン きのこ金平 もやし和え のり佃煮 味噌汁(豆腐 なめこ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁(ふのり ネギ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 野菜炒め ツナサラダ めかぶ佃煮 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン ほうれん草ソテー 納豆野菜和え 姫ゆばたけのこ 味噌汁(えのき あげ) 牛乳 | ごはん・粥・パン もやし炒め インゲンの辛子和え 昆布豆 味噌汁(豆腐 わかめ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 栗と生あげの煮付け もやし和え 一口昆布 味噌汁(白菜 長ネギ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(玉葱 岩のり) 牛乳 |
| 昼食 | ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き なすの鍋しぎ風 グリーンサラダ 味噌汁(えのき ねぎ) | ごはん・粥・パン 巾着煮物 ほうれん草のお浸し おろし和え りんご | 牛丼・粥・パン 小松菜の磯辺和え イカのワカメ酢 味噌汁(里芋 ねぎ) | ごはん・粥・パン 石狩汁★ 変わり卵焼 ターツァイの辛子和え なすの香味和え | チキンカレー・粥・パン 漬物 ヨーグルト | 麦ごはん・粥・パン さんまのみそ焼 ずんだ和え とろろ 味噌汁(なす 大根菜)★ | ごはん・粥・パン ししゃもフライ イカのワカメ酢 フキ炒め煮 グレープフルーツ |
| 夕食 | ごはん・粥・パン 変わり揚げ出し豆腐 いかのヌタ ひじきの炒め煮 キウイ | ごはん・粥・パン 豚肉の松風焼 みそ金平 めかぶ酢の物 味噌汁(玉葱 人参) | ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) きのこの卵とじ ごま豆腐 味噌汁(南瓜 ねぎ) | ごはん・粥・パン すき焼かぼちゃ 深山とろろ わらび炒め グレープフルーツ | ごはん・粥・パン ほたてのパター醤油焼 切干大根の炒め煮 小松菜のアーモンド和え バナナ | <2Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン えびのチリソース 又は チンジャオロース ずいきの炒め煮 コールスローサラダ 柿 | ごはん・粥・パン オニオンチキン トマトサラダ 竹の子の炒め煮 味噌汁(卵 あげ) |
| 3時 | カステラ オレンジティ | レアチーズケーキ | ミルクまんじゅう 緑茶 | <3FDC> オムレット <2F> オータムフェスト | 桃のクレープ | コーヒーゼリー | おやき 緑茶 |



献立表



期 間：2018/10/28～2018/11/3

| | 日 28 | 月 29 | 火 30 | 水 31 | 木 1 | 金 2 | 土 3 |
|----|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | ごはん・粥・パン 白菜ソテー 納豆 竹の子土佐煮 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン キャベツ炒め もやし和え のり佃煮 味噌汁(さつまいも ネギ)★ 牛乳 | ごはん・粥・パン 枝豆そぼろ 梅肉和え めかぶ佃煮 味噌汁(ネギ わかめ) 牛乳 | ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 セロリの酢味噌 梅干し 味噌汁(かいわれ えのき) 牛乳 | ごはん・粥・パン ビーフンソテー 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(大根 大根菜) 牛乳 | ごはん・粥・パン 大豆とひじきの煮物 小松菜のアーモンド和え ごま昆布 味噌汁(なめこ ねぎ) 牛乳 | ごはん・粥・パン チンゲン菜の炒め物 冷奴の梅ソース しらうお佃煮 味噌汁(玉葱 かいわれ) 牛乳 |
| 昼食 | ごはん・粥・パン 肉じゃが 青梗菜のアーモンド和え ゆで野菜サラダ 味噌汁(しめじ 小ネギ)★ | ごはん・粥・パン カニとチーズの卵焼 ひじきの甘辛煮 えのきサラダ 味噌汁(大根菜 あげ) | <2F種のお好みメニュー> とんこつラーメン たぬき そば うどん バナナ | ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁(舞茸 長ネギ) | ごはん・粥・パン 豚肉の角煮 豆腐とオクラのサラダ 蒸しなす オレンジ | ごはん・粥・パン たらこの南蛮漬 白菜土佐酢 しらたきのうま煮 味噌汁(卵 あげ) | 梅ちりごはん・雑炊・パン シーフードグラタン フキ炒め煮 きゅうりもみ 味噌汁(かぶ かぶ菜) |
| 夕食 | ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) 揚げなす 豆腐の三升漬和え 味噌汁(ほうれん草 あげ) | わかめごはん・雑炊・パン パンパンジー 含め煮 しろなのピーナッツ和え グレープフルーツ | ごはん・粥・パン さばのみそ煮 納豆野沢菜和え 小松菜のお浸し 野菜ジュース | 中華丼・粥・パン ピーマンとじゃこの炒め物 千切り長芋 味噌汁(しめじ わかめ) | ごはん・粥・パン 蒸しカレイのぼん酢かけ ほうれん草のくるみ和え みそ金平 姫ゆばたけのこ | ごはん・粥・パン 空也蒸し かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 りんご | ごはん・粥・パン 煮物 マリネ れんこん金平 キウイ |
| 3時 | 原宿ドック ホワイトウォーター | 蒸しパン | <2F3F> かぼちゃのケーキ <DC> 秋祭り | かえでの実 | 胡麻まんじゅう ウーロン茶 | ぶどうゼリー | りんごのタルト 紅茶 |