

綾部はなみずき献立表(H29.5.17~H29.5.31)

	日	月	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
	朝食		ご飯 めかぶ キャベツの煮物 豆腐の味噌汁	食パン いちごジャム さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 ふりかけ 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	食パン ソフトピーナッツ ハムエッグ 牛乳	ご飯 ふりかけ 白菜とひら天の煮浸し 厚揚げの味噌汁
	昼食		ご飯 サワラのシソのせ 大根サラダ 赤だし 昆布	青しそご飯 とろろそば 小松菜のおひたし フルーツカクテル	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜の磯部和え 中華スープ 黄桃	ご飯 ポークチャップ ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋の味噌汁 パイナップル	ご飯 コロケ 春雨サラダ えび団子の清まし汁 りんご
	夕食		ご飯 柳川風煮 おからのサラダ 挽肉の炒め みかん	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜とツナの胡麻酢和え 卵豆腐 漬物	ご飯 ミートローフ(合ミンチ) カリフラワーサラダ 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 カラスガイの煮付け きゅうりと竹輪の酢の物 ひじき煮 昆布	ご飯 鮭の塩焼き いんげんの白和え にっころがし 漬物
	3時		[ A ]常・粗 今川焼き [ B ]超・ソフト・ミキサー ブルーベリーゼリー	[ A ]常・粗 かすてら [ B ]超・ソフト・ミキサー 青りんごゼリー	プリン	[ A ]常・粗 かすてらワッフル [ B ]超・ソフト・ミキサー ラ・フランスゼリー	[ A ]常・粗 マフィン [ B ]超・ソフト・ミキサー ふんわりこしあん
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	クリームパン 小松菜ソテー 牛乳	ご飯 ふりかけ 白菜の煮物 かまぼこの味噌汁	食パン ハネソフト さつま芋のクリーム煮 ヤクルト	ご飯 ふりかけ 切干大根の煮物 お魚とうふの味噌汁	食パン ジャム サラダ 牛乳	ご飯 うめびしお 白菜のなめたけ和え じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	食パン チョコ さつま芋サラダ 牛乳
昼食	ご飯 白身魚のマヨ七味焼き 和え物 大根の味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のパン粉焼き サラダ 洋風スープ 洋梨	生姜ご飯 白身魚のホイル焼き チンゲン菜のおひたし 卵豆腐の清汁 みかん	ご飯 鮭の塩麹焼き 小松菜のわさび和え 豚汁 漬物	ご飯 とり肉のてりかけ ほうれん草の白和え つみれ汁 パイナップル	ご飯 サバの塩焼き 桜えびの和え物 春雨スープ りんご	ご飯 タラのちゃん焼き 和え物 たぬき汁 昆布
夕食	ご飯 豚肉の卵とじ もずく酢おくら キャベツ炒め 白桃	ご飯 赤魚の味噌煮 和え物 きのこ長芋のバター炒め 漬物	ご飯 豚肉みそ炒め ナムル 里芋の煮もの 昆布	ご飯 鶏じゃが 春雨の酢の物 高野豆腐卵とじ 黄桃	ご飯 たらの煮付け スパゲティサラダ そばろあんかけ 漬物	ご飯 豚肉の甘辛炒め サラダ 素麺チャンプル 漬物	ご飯 ほうれん草とミンチのキッシュ ひじきのサラダ かぼちゃのいとこ煮 白桃
3時	[ A ]常・粗 エクレア [ B ]超・ソフト・ミキサー ピーチゼリー	マンゴージュゼリー	[ A ]常・粗 饅頭 [ B ]超・ソフト・ミキサー キャロットゼリー	ミルク餅	[ A ]常・粗 ココアワッフル [ B ]超・ソフト・ミキサー コーヒーゼリー	フルーチェ	[ A ]常・粗 おはぎ [ B ]超・ソフト・ミキサー ふんわりみたらし
	28	29	30	31			
朝食	雑炊 漬物 里芋の味噌汁	食パン マーマレード ゴマドレサラダ ジュース	ご飯 ふりかけ 煮物 もやしの味噌汁	食パン ハネソフト おムネ 牛乳			
昼食	ご飯 スズキの利休焼き ほうれん草と炒り玉子の辛子和え 赤だし みかん	ポークカレー ポテトサラダ フルーツカクテル	コーンライス スパゲティミートソース キャベツのサラダ コンソメスープ りんごゼリー	青しそご飯 筑前煮 白菜のゴマ酢和え キャベツの味噌汁 みかん			
夕食	ご飯 味噌煮込み もずく酢 ちりめん炒め 漬物	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の酢味噌和え 大豆煮 昆布	ご飯 魚の野菜蒸し ツナサラダ エビつみれの煮物 漬物	ご飯 さばの味噌煮 大根と明太子のサラダ 厚揚げのあんかけ 漬物			
3時	[ A ]常・粗 厚切りバウム [ B ]超・ソフト・ミキサー はちみつレモンゼリー	[ A ]常・粗 クレープ [ B ]超・ソフト・ミキサー 青梅ゼリー	[ A ]常・粗 黒糖饅頭 [ B ]超・ソフト・ミキサー ふんわりこしあん	[ A ]常・粗 バナナクレープ [ B ]超・ソフト・ミキサー ピーチゼリー			