

綾部はなみずき献立表(H29.6.16~H29.6.30)

	日	月	火	水	木	金 16	土 17	
朝食							食パン チョコレート アスパラと玉ねぎのソテー 牛乳	ご飯 佃煮 だしまき卵 しめじの味噌汁
昼食							キーマカレー 豆サラダ キウイフルーツ	ご飯 鶏肉のごま味噌照り焼き 白菜のゆかり和え 豚汁 漬物
夕食							ご飯 とろあじの煮付け キャベツの酢の物 南瓜の含め煮 漬物	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き スパゲティ-サラダ ふろふき大根 洋梨
3時							フルーチェ	[ A ]常・粗 乳菓饅頭 [ B ] ピーチゼリー
	18	19	20	21	22	23	24	
朝食	食パン ブルーベリー ハムサラダ 牛乳	ご飯 ふりかけ 小松菜の和え物 麩の味噌汁	雑炊 じゃが芋の味噌汁 漬物	食パン チョコ スパゲティ-サラダ 牛乳	ご飯 ふりかけ いんげんのおかか和え お魚とうふの味噌汁 ヨーグルト	食パン マーマレード ハムエッグ 牛乳	ご飯 鯛味噌 ホウレン草の磯部和え わかめの味噌汁	
昼食	豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 かき玉汁 黄桃	青しそご飯 生魚塩焼き 大根と絹厚揚げの煮物 赤だし マンゴー	ご飯 鶏肉のピカタ ブロッコリーのサラダ またけの味噌汁 みかん	ご飯 鯖の焼き浸し チンゲン菜の香味和え じゃがいもの味噌汁 漬物	ご飯 焼き鳥風 わさびマヨネーズ和え 卵豆腐の清汁 りんご	ご飯 柳川風煮 ほうれん草のおひたし エリンギの味噌汁 漬物	ご飯 千草焼き 白菜の辛子和え 白菜のスープ 洋梨	
夕食	ご飯 カスカレイのクリーム チンゲン菜としめじの和え物 野菜炒め 昆布	ご飯 クリームシチュー ホウレン草のピ-ナツ和え さつまいものはちみつレン 漬物	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜のおひたし 里芋のそぼろ煮 漬物	ご飯 豚肉トマト煮 大根とツナのサラダ 豆腐のステーキ 白桃	ご飯 鯖の南部焼き 胡瓜の酢の物 キャベツ炒め しそ昆布	ご飯 カラスカレイ照り焼き とろろ ツナ大根 パイ	ご飯 鮭のクリーム煮 ゴマ酢和え きのこ長芋のバター炒め 漬物	
3時	[ A ]常・粗 苺クレープ [ B ]超・ソフト・ミキサー 豆乳プリン	[ A ]常・粗 もみじ饅頭 [ B ]超・ソフト・ミキサー マンゴープリン	[ A ]常・粗 バナナチョコ蒸しパン [ B ]超・ソフト・ミキサー キャロットゼリー	[ A ]常・粗 ココアワッフル [ B ]超・ソフト・ミキサー ふんわりみたらし	[ A ]常・粗 今川焼き [ B ]超・ソフト・ミキサー 青梅ゼリー	はちみつレモンゼリー	ふんわりよもぎ	
	25	26	27	28	29	30		
朝食	食パン いちごジャム 春雨サラダ 牛乳	ご飯 ふりかけ ぜんまいの煮物 大根の味噌汁	食パン りんごジャム ケチャップソテー ジョア	ご飯 ふりかけ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁	食パン 苺ジャム プレーンオムレツ 牛乳	ご飯 のりつく ブロッコリーのおかか和え またけの味噌汁		
昼食	ご飯 鯖の西京焼き オクラの柚子香和え 花麩の清まし汁 昆布	ご飯 鮭のピカタ 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 みかん	ご飯 チンダルソ-ス ほうれん草の和え物 さつまいもの味噌汁 漬物	ご飯 さわらの塩麩焼き キャベツの磯部和え えび団子の清汁 りんご	ご飯 さばのみそ煮 伴三糸 けんちん汁 昆布	ご飯 鶏肉とピ-ナツバター炒め 香味ゆずサラダ わかめスープ 洋梨		
夕食	ご飯 和風おろしハンバーグ レタスのサラダ じゃがいものトマト煮 黄桃	ご飯 しぐれ煮 もやしの酢の物 煮奴 漬物	ご飯 ホキの香味焼き ひじきの白和え 南瓜のそぼろ煮 白桃	ご飯 豚肉のおろし焼き 大豆サラダ 糸コンニャクとたけのこの中華煮 漬物	ご飯 焼肉風 チンゲン菜としめじの和え物 大根の金平 パイ	ご飯 鮭の明太マヨネ-ズ 焼き 小松菜の生姜醤油和え 五目豆 漬物		
3時	フルーチェ	[ A ]常・粗 人形焼き [ B ]超・ソフト・ミキサー プリン	[ A ]常・粗 バナナクレープ [ B ]超・ソフト・ミキサー コーヒーゼリー	[ A ]常・粗 もみじ饅頭 [ B ]超・ソフト・ミキサー 青りんごゼリー	豆乳プリン	[ A ]常・粗 粒あずき饅頭 [ B ]超・ソフト・ミキサー ラ-フランスゼリー		