

綾部はなみずき献立表(H29.7.1~H29.7.15)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							食パン ハネソフト キャベツサラダ 牛乳
昼食							菜飯 きつねうどん 切干大根の梅肉和え 杏仁豆腐
夕食							ご飯 赤魚の煮付け 南瓜サラダ 青梗菜とひき肉の旨煮 漬物
3時							[A] マロンワッフル [B] ふんわりこしあん
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 ふの味噌汁	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 牛乳	雑炊 卵の花炒り煮 豆腐の味噌汁	食パン ブルーベリー ポトフ 牛乳	ご飯 ふりかけ 高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁	食パン チョコ クリーム煮 牛乳	ご飯 いりこみそ ぜんまい炒め煮 お魚とうふの味噌汁
昼食	ご飯 鮭のとろろ蒸し カリフラワーのサラダ 豚汁 昆布	ハヤシライス じゃがいもの粒マスタード フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のピコットソース マカロニサラダ コンソメスープ みかん	ご飯 かすかひの煮付け ほうれん草のごま和え かき玉汁 パイ	ご飯 ホキのフライ 小松菜のすだち和え 揚げの味噌汁 昆布	散らし寿司 天ぷら 長芋とオクラの梅肉和え 茶碗蒸し 天の川ゼリー	ご飯 生姜焼き ポテトサラダ わかめのすまし汁 みかん
夕食	ご飯 ポン酢から揚げ いんげんの和え物 小松菜としめじの煮浸し 黄桃	ご飯 鱈の寄せ鍋風 もやしカニの酢の物 ひじき煮 漬物	ご飯 鱈の山椒焼き オクラのゴマ和え 湯豆腐(肉味噌) 漬物	ご飯 豚肉と青じその味噌炒め フレンチサラダ 人参の金平 漬物	ご飯 つくね焼き ひじきのサラダ 南瓜の煮物 黄桃	ご飯 アジの蒲焼 しらたき明太ナムル風 水餃子 洋梨	ご飯 サバの塩焼き もずく酢 豆腐の田楽 漬物
3時	ミルク餅	[A] 酒まんじゅう [B] ピーチゼリー	[A] チーズクリームクレープ [B] マンゴープリン	ゼリー	[A] 利休饅頭 [B] ふんわりみたらし	[A] メロン [B] メロンゼリー	[A] バームクーヘン [B] 青梅ゼリー
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	食パン マーマレード スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 ふりかけ 厚揚げとチンゲン菜の煮物 なめこの味噌汁	食パン いちごジャム ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 ふりかけ ブロッコリーのポン酢和え わかめの味噌汁 ヨーグルト	食パン りんごジャム 玉ねぎソテー ジュース	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 カリフラワーサラダ 牛乳
昼食	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 漬物	ご飯 里芋と豚肉の旨煮 春雨の酢の物 豆腐の清汁 昆布	ご飯 たらのあんかけ オクラのゆず浸し 卵スープ パイ	ご飯 かに玉風 青梗菜ドレッシング和え かいわれ大根の中華スープ 漬物	ご飯 サバの煮付け レタスのサラダ さつま汁 洋梨	ご飯 サワラのシソのせ 小松菜の磯部和え 赤だし 昆布	わかめご飯 とろろそば オクラの和え物 フルーツカクテル
夕食	ご飯 治部煮 長芋サラダ ビーフソテー 白桃	ご飯 ホキの竜田揚げ ほうれん草の磯部和え じゃが芋とひき肉の炒め りんご	ご飯 ポークビーンズ 塩昆布和え じゃこ炒め 漬物	ご飯 うまだれチキン わさびマヨネーズ和え カリフラワーのスープ煮 みかん	ご飯 チキンのオリーブがけ 洋風サラダ じゃが芋の土佐煮 漬物	ご飯 柳川風煮 おからのサラダ なすの煮浸し 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
3時	[A] ミニたい焼き [B] フルーチェ	[A] シュークリーム [B] はちみつレモンゼリー	水羊かん	[A] 焼きドーナツ [B] コーヒゼリー	[A] 乳菓饅頭 [B] ふんわりよもぎ	[A] 今川焼き [B] ブルーベリーゼリー	[A] かすた [B] 青りんごゼリー



7月