

綾部はなみずき献立表(H29.7.16~H29.7.31)

| | 日 16 | 月 17 | 火 18 | 水 19 | 木 20 | 金 21 | 土 22 | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ご飯 ふりかけ 切干大根の煮物 えのきの味噌汁 | 食パン ソフトピーナッツ ハムエッグ 牛乳 | ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 揚げの味噌汁 | クリームパン 小松菜ソテー 牛乳 | ご飯 ふりかけ キャベツの煮物 かまぼこの味噌汁 | 食パン ハネソフト じゃが芋のコンソメ煮 牛乳 | ご飯 ふりかけ 切干大根の煮物 お魚とうふの味噌汁 | | | |
| 昼食 | ご飯 アジの南蛮漬け 白菜の梅肉和え えび団子の清汁 黄桃 | ご飯 ポークチャップ トマトサラダ 厚揚げとわかめの味噌汁 パイ | ご飯 コロケ きゅうりと竹輪の酢の物 わかめの中華スープ りんご | 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 小松菜の和え物 さつま汁 漬物 | | | |
| 夕食 | ご飯 ミートローフ(合ミンチ) ほうれん草のピーナッツ和え カボチャのいとこ煮 漬物 | ご飯 赤魚の味噌煮 小松菜の柚子胡椒和え ひじき煮 昆布 | ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ にっころがし 浅漬け(10g×3枚付け) | ご飯 豚肉の卵とじ サラダ 里芋のごまみそ煮 白桃 | ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきのサラダ そぼろあんかけ 漬物 | ご飯 豚肉の甘辛炒め ナムル 里芋の煮もの 昆布 | ご飯 豚肉みそ炒め 春雨の酢の物 高野豆腐卵とじ 黄桃 | | | |
| 3時 | [A] どらやき [B] 豆乳プリン | [A] かスターワッフル [B] ラ・フランスゼリー | ふんわりこしあん | [A] エクレア [B] ピーチゼリー | [A] 黒糖まんじゅう [B] マンゴープリン | [A] 饅頭 [B] キャロットゼリー | フルーチェ | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| 朝食 | 食パン ジャム スパゲティーサラダ 牛乳 | ご飯 うめびしお 小松菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 | 食パン チョコ マカロニサラダ ヤルト | 雑炊 里芋の味噌汁 漬物 | 食パン マーマレード カリフラワーサラダ 牛乳 | ご飯 ふりかけ 煮物 もやしの味噌汁 | 食パン 苺ジャム コンソメ煮 牛乳 | | | |
| 昼食 | ご飯 とり肉のてりかけ 和え物 つみれ汁 パイ | ご飯 さばのみそ煮 オクラのなめたけ和え 春雨スープ りんご | うな井 胡瓜の酢の物 まりの麩のすまし汁 漬物 | ご飯 スズキの利休焼き ほうれん草と玉子の辛子和え 赤だし みかん | ご飯 海老と茄子チリソース 切干大根のサラダ わかめスープ 黄桃 | ご飯 ビーフシチュー ツナサラダ キウイフルーツ | ご飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え のっぺい汁 昆布 | | | |
| 夕食 | ご飯 たらの煮付け ほうれん草の白和え きのこ長芋のバター炒め 漬物 | ご飯 鶏じゃが もずく酢 素麺チャンプル 昆布 | ご飯 ほうれん草とミンチのキッシュ ごぼう入りサラダ かぼちゃのいとこ煮 白桃 | ご飯 味噌煮込み 浅漬け風 ちりめん炒め 金時豆 | ご飯 鮭の塩焼き 香味和え ひじきの煮物 漬物 | ご飯 魚の野菜蒸し カボチャサラダ 海老つみれの煮物 漬物 | ご飯 アジの蒲焼 豆サラダ 豆腐の田楽 洋梨 | | | |
| 3時 | 青梅ゼリー | 水羊かん | 丑の日饅頭 | [A] 饅頭 [B] ふんわりみたらし | [A] クレープ [B] はちみつレモンゼリー | アイス | [A] 野菜カステラ [B] ふんわりよもぎ | | | |
| | 30 | 31 |  | | | | | | | |
| 朝食 | ご飯 ふりかけ ひじき煮 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト | 食パン ハネソフト おムツ 牛乳 | | | | | | | | |
| 昼食 | ゆかりご飯 そうめん なすのそぼろ煮 漬物 | 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 赤魚の粕漬け焼き サラダ 木の葉煮 黄桃 | ご飯 さばの味噌煮 小松菜と桜えびの生姜風味浸し 厚揚げのあんかけ 漬物 | | | | | | | | |
| 3時 | [A] 牛乳ケーキ [B] ブルーベリーゼリー | [A] ココアワッフル [B] 青りんごゼリー | | | | | | | | |