

献立表（参考資料）①

〇〇 献立表 〇〇 [常食1600]							
区分	平成29年 9月18日(月)	平成29年 9月19日(火)	平成29年 9月20日(水)	平成29年 9月21日(木)	平成29年 9月22日(金)	平成29年 9月23日(土)	平成29年 9月24日(日)
朝食	マロンファンシー ジャワとウインナー の炒め物 フルーツ（バナナ） 牛乳	キャベツとウインナー のスープ煮 フルーツ（もも缶） ロールパン（りんごジ ャム） 牛乳	平天とキャベツの煮び たし 味噌汁 ご飯 漬物	クリームエスカルゴ 大根サラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	魚の塩焼き 味噌汁 ご飯 漬物	シュリンプサラダ フルーツ（バナナ） ロールパン（いちごジ ャム） 牛乳	厚揚げと大根煮 味噌汁 ご飯 漬物
昼食	赤飯 炊き込みご飯 フルーツ（かき） 赤だし（なめこ） 魚の幽庵焼き 出し巻き玉子 炊き合わせ さつま芋の甘煮 紅白蒲鉾 お浸し 生酢 煮豚	◎八宝菜 八宝菜 小松菜のナムル 中華スープ ご飯 漬物 ◎お好み焼き お好み焼き 小松菜のナムル 中華スープ ご飯 漬物	手作りコロッケ 胡瓜の酢の物 小松菜の胡麻和え すまし汁（ゆば、まき ふ） ご飯	カレイのトマトソース かけ 茄子の揚げびたし 白菜のゆかり和え コンソメスープ ご飯	カレーうどん 冷や奴 チンゲン菜と竹輪の炒 め煮 フルーツ（すいか）	魚の煮付け とうがんの煮物 なめこおろし 赤だし（わかめ、ねぎ ） ご飯	親子丼 生酢 金時豆煮 赤だし（なめこ）
昼間食	紅白饅頭 お茶	手作りグリーンスムー ジー	チーズ蒸しパン 牛乳	杏仁豆腐 お茶	さつまいもとリンゴの 甘煮 牛乳	あずきもち お茶	オレンジ寒天 カフェオレ
夕食	ぎせい豆腐 もやしの酢の物 清まし汁 ご飯 漬物（千切りたくあん ） ファイバー茶	筑前煮 竹輪のマヨ炒め 味噌汁 ご飯 漬物 ファイバー茶	鯖の黄身おろし焼き 高野の含め煮 フルーツ（すいか） 赤だし（なめこ） ご飯 ファイバー茶	豚肉と豆腐のチャンプ ル マカロニサラダ 味噌汁 ご飯 漬物 ファイバー茶	アジフライ ホタテとチンゲン菜の お浸し すまし汁（ゆば、まき ふ） ご飯 漬物 ファイバー茶	ポテトオムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ ご飯 漬物 ファイバー茶	豚肉のケチャップ炒め 里芋の煮付け わかめスープ フルーツ（キウイ） ご飯 ファイバー茶

赤枠…行事食

青枠…選択食

献立表（参考資料）②

〇〇 献立表 〇〇 [常食1600]							
区分	平成29年10月30日(月)	平成29年10月31日(火)	平成29年11月 1日(水)	平成29年11月 2日(木)	平成29年11月 3日(金)	平成29年11月 4日(土)	平成29年11月 5日(日)
朝食	鶏とトマトのサラダ 牛乳 フルーツ（バナナ） ロールパン（マーマレード）	魚の塩焼き（サケ） 味噌汁 漬物（梅干） ご飯	スクランブルエッグ（付け合わせ） 牛乳 小山パン（苺ジャム） フルーツ（みかん缶）	ミルクツイスト アスパラとカリフラワ－のサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳	キャベツの煮浸し みそ汁（かぼちゃ） 漬物 ご飯	ほうれん草のソテー フルーツ（パイナップル） 牛乳 小山パン（マーマレード）	野菜の卵とじ 味噌汁 漬物（つぼ漬け） ご飯
昼食	えびのかき揚げ きのこのマリネ すまし汁（若布とネギ） 漬物（千切りたくあん） ご飯	肉うどん 高野の玉子とじ 水菜とツナのもずく和え フルーツ（バナナ）	◎鶏のから揚げ 鶏の唐揚げ ゴボウの甘辛煮 中華スープ ご飯 漬物 ◎ちゃんこ鍋 ちゃんこ鍋 玉子雑炊	ちらしずし 茶わん蒸し 白菜のお浸し フルーツ（キウイ）	おでん ブロッコリーの酢味噌かけ みそ汁（豆腐と油揚げ） フルーツ ご飯 しば漬け	アジフライ 和風サラダ じゃがいも煮 味噌汁 ご飯	ビーフシチュー きのこサラダ フルーツ（バナナ） ご飯 漬物（刻み高菜漬け）
昼間食	紅茶ゼリー ジョア	南瓜プリン 牛乳	ビスケット ココア	抹茶ゼリー お茶	人参ケーキ 牛乳	杏仁豆腐 お茶	パンケーキ 抹茶
夕食	牛肉の玉子炒め 梅おかか和え 春菊のツナ和え 味噌汁 ご飯 ファイバー茶	豆腐のカニあんかけ もやしのナムル 味噌汁 ご飯 漬物（千切りたくあん） ファイバー茶	さわらの梅みそ焼き がんもの煮付け 味噌汁 ご飯 漬物 ファイバー茶	鰯大根 海藻と長芋の和え物 味噌汁（ほうれん草） ご飯 漬物（桜大根） ファイバー茶	魚のピカタ 小松菜の炒め物 キャベツの梅肉和え コンソメスープ（玉葱、クルトン） ご飯 ファイバー茶	松風焼き 切干し大根煮 すまし汁（ゆば、まきふ） ご飯 漬物（青胡瓜漬け） ファイバー茶	カレイのチーズ焼（付け合わせ） もずくと山芋短冊の酢の物 五目豆 みそ汁（豆腐と油揚げ） ご飯 ファイバー茶

赤枠…行事食

青枠…選択食