

# 今週の献立表

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料
朝食	味噌汁(えのき、絹さや) きゅうりのぬか漬け 卵豆腐 白菜と人参のおひたし	味噌汁(赤、里芋、あげ) オクラとえのきのゆず風味和え ねり梅 みかん缶	味噌汁(さつまいも、ねぎ) じゃこおろし 水菜漬け だし巻卵	味噌汁(赤、小松菜、えのき) 焼きなすのしょうが醤油がけ きゅうりのQちゃん アボガドサラダ	味噌汁(赤、里芋、なす) キャベツのレモン和え 鯛味噌 りんごのコンポート	コンソメスープ(タマネギ・トマト) アスパラとコーンのマスタード和え 野沢菜漬け オクラのとろとろ和え	味噌汁(ほうれん草、あげ) きゅうりのもろみそ和え ひじき豆 白桃	味噌汁(赤、里芋、玉ねぎ) 大根とがんもどきの煮物 べったら漬け トマトの胡麻和え
昼食	ごはん <牛乳の日> ほうれん草と卵のスープ 鮭のムニエル 卵の花炒り煮 ミルクプリン	焼豚入りチャーハン ワンタンスープ キャベツの炒め 厚揚げの煮物 もやしのごま酢和え	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 中華風かぼちゃサラダ いちごムース	親子丼 味噌汁(あげ、ねぎ) もずくの酢の物 マンゴープリン	ごはん きのこ汁 めばるの山芋とろかけ煮 ピーマンソテー きなこプリン	梅そうめん 豆腐の鶏そぼろ煮 長いもの三杯酢 豆乳と黒みつのプリン風 <梅の日>	ごはん 花麩の吸い物 さばの煮付け きのこの柚子酢 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、ねぎ) すき焼き いんげんと豆腐のごまあえ 水ようかん
夕食	ごはん ジャガイモポタージュ 鶏肉の梅風味ソテー なすの中華和え グリーンサラダ	ごはん 味噌汁(絹さや、玉ねぎ) かれいの煮付け 小松菜としめじのおひたし 昆布豆	ごはん 味噌汁(なめこ、あげ) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 白菜のゆかり和え 里芋の煮ころがし	ごはん 手まり麩の吸い物 鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜のクリーム煮 いんげんとジャガイモのサラダ	ごはん 春雨と野菜のスープ 鶏からあげの甘酢あんかけ スナックえんどうとカニカマの和え物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) 赤魚の香り油がけ 金時豆とかぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、みょうが) 豚肉とさつまいもの照り煮 なすとベーコンのオリーブ炒め もやしのゆかり和え	ごはん しめじの吸い物 たらの香味焼き ぜんまいの炒り煮 キャベツの甘酢和え
カロリー	1616 kcal	1518 kcal	1559 kcal	1644 kcal	1531 kcal	1481 kcal	1650 kcal	1544 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。



# 今週の献立表

	日曜日 9日	月曜日 10日	火曜日 11日	水曜日 12日	木曜日 13日	金曜日 14日	土曜日 15日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、じゃがいも、えのき) 五目煮 ゆず大根 みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、とろろ昆布、豆腐) ひじきの炒り煮 しば漬け なすの中華和え	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なめこ、ねぎ) 白菜と水菜の煮びたし 桜漬け 青梗菜のたらこ和え	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なす、あげ) きんぴらごぼう かぶの即席漬け りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 キャベツとベーコンのスープ オムレツ 水菜漬け トマトとほうれん草の洋風和え	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(小松菜、あげ) 里芋のゆず味噌煮 のり佃煮 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、なめこ、ねぎ) いんげんの甘辛おかか煮 きゃべつとしその実の漬け物 エビアボガドサラダ
昼食	ごはん 《玉子の日》 かき玉汁 ぶりの煮付け アスパラの山葵和え 湯葉と青梗菜の炒め煮	ごはん つみれ汁 豚肉の豆乳鍋風煮物 きゅうりとちくわの和え物 バナナ	山菜そば 高野豆腐と絹さやの卵とじ うずら豆 アセロラゼリー	ごはん とろろ汁 白身魚のムニエル かぼちゃのやわらか煮 いちごみるくパバロア	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、絹さや) 鶏肉と大根のコトコト煮 ふわふわイカ団子 オレンジゼリー	五目ごはん 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) ほっけの塩焼き 長芋のポン酢 青りんごゼリー	ごはん 《生姜の日》 とうがん汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根の三杯酢 野菜と果物ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 鶏の照り焼き ほうれん草としらすのおひたし めかぶの酢の物	ごはん 味噌汁(キャベツ、あげ) 海老と卵の炒め物 小松菜のなめたけ和え ところてん	ごはん さつまい さわらの西京焼 じゃがいもとツナの煮物 コーンサラダ	ごはん あおさの吸い物 豚肉の味噌生姜焼き スナップえんどうのおかか和え 野菜豆	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) いわしの甘露煮 れんごんのそぼろ煮 白菜のゆかり和え	ごはん グリーンポタージュ スパニッシュオムレツ なすのオランダ煮 昆布豆	ごはん 味噌汁(赤、えのき、あげ) 鱈のムニエル野菜あん きゅうりの昆布和え シーザーサラダ
カロリー	1525 kcal	1591 kcal	1437 kcal	1500 kcal	1607 kcal	1527 kcal	1576 kcal



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。



ショートステイ山王

# 今週の献立表

	日曜日 16日	月曜日 17日	火曜日 18日	水曜日 19日	木曜日 20日	金曜日 21日	土曜日 22日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、絹さや、玉ねぎ) 冷奴  白菜漬け  みかん缶 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、大根、えのき) 白菜の卵とじ煮 べったら漬け  トマトの胡麻和え 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なす、ねぎ) 鶏団子と大根のやわらか煮 野沢菜漬け  ニラとしめじのおひたし	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(小松菜、ごぼう) さつまいもの黒みつ煮  赤かぶの千枚漬け  りんごのコンポート 	ごはん 乳酸菌飲料 オニオンスープ ベーコンエッグ  きゅうりのQちゃん ブロッコリーの磯辺和え	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、わかめ、絹さや) いんげんとうもろこしのおかか和え 桜漬け 白桃 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、キャベツ、あげ) 白菜と水菜の煮びたし しば漬け  ほうれん草とえのきのおひたし
昼食	かつ丼  《父の日》 とろろ昆布の吸い物  青梗菜とハム炒め ひじきとツナコーンの炒め煮 かにかまの和風サラダ	ごはん 味噌汁(わかめ、あげ) 豚ばら肉の洋風煮 アボガドサラダ  ふんわりこしあん	ごはん えのきの吸い物  鮭の和風ステーキ 里芋の煮ころがし  くず餅風ゼリー	長崎ちゃんぽん  しゅうまい  ポテトベーコンサラダ プリン 	ごはん 味噌汁(赤、里芋、あげ) チキンカツ  ピーマンのきんぴら ヨーグルト 	枝豆としらすの混ぜごはん 味噌汁(赤、じゃがいも、玉ねぎ) 豆腐の鶏そぼろ煮 大根梅煮  パナナムース	ごはん 味噌汁(赤、なす、ねぎ) エビフライ  おばあちゃんのひじき煮 北海道メロンゼリー
夕食	ごはん コーンスープ  ハンバーグ  にらとときのこのソテー いんげんとうもろこしのごま和え	ごはん 味噌汁(赤、里芋、玉ねぎ) めばるの煮付け  南瓜の煮物  ブロッコリーと昆布の酢の物	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、あげ) 鶏肉のねぎマヨポン炒め もやしとさつまいもの煮びたし 青梗菜の沢庵和え 	ごはん 春雨の吸い物  たらとうま煮  白菜とツナの煮物  茄子とアスパラガスのごまみそ和え	ごはん もずくスープ 白身魚のクリームソース ほうれん草としらすのおひたし かにかまとわかめの酢の物	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 豚肉ともやしの炒め物 小松菜と油揚げの煮びたし きのこのミックスサラダ	ごはん しめじの吸い物  鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き 高野豆腐の親子煮  鯛味噌
カロリー	1725 kcal	1631 kcal	1540 kcal	1535 kcal	1711 kcal	1519 kcal	1513 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。



# 今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料	ごはん 乳酸菌飲料
朝食	味噌汁(えのき、玉ねぎ) だし巻卵 たくあん漬け みかん缶	味噌汁(赤、里芋、ごぼう) ピーフンソテー はりはり漬け もやしのポン酢和え	味噌汁(赤、白菜、あげ) 小松菜とお麩の炒め煮 きゅうりの浅漬け わけぎとかまぼこの酢味噌	味噌汁(なめこ、ねぎ) 南瓜の金平 梅干し りんごのコンポート	コンソメスープ(タマネギ・トマト) キャベツとウィンナーの炒め物 豆きんとん 白菜のゆかり和え	味噌汁(なす、あげ) がんもの煮付 水菜漬け 白桃	味噌汁(わかめ、ごぼう) さつま芋と切り昆布の煮物 金時豆 <<佃煮の日>> しいたけのり佃煮	味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) けんちん煮 きゅうりとみょうがの浅漬け みかん缶
昼食	ごはん とろろ汁 ぶりの照り焼き さつまいもの含め煮 野菜サラダ	きつねきしめん わかめと鶏のポン酢和え いんげんと厚揚げの煮物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁(絹さや、玉ねぎ) アジの梅肉大葉フライ ポパイサラダ いちごゼリー	ごはん レタスとかにのスープ 鶏肉と大豆の炒め煮 ミモザサラダ バナナ	カレーライス ふわふわ卵の甘酢あんかけ グリーンサラダ パインゼリー	ごはん 味噌汁(えのき、ねぎ) 豚焼肉 里芋の煮ころがし ふんわりこしあん	ごはん コンソメスープ(タゴ・ネギ) 煮込みハンバーグ レタス炒めかにあんかけ コーヒーゼリー	夏越しごはん <<夏越の祓>> とうがん汁 豆腐田楽 きのこの海苔酢和え 小松菜の煮浸し
夕食	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) 豚肉と野菜の炒め物 海老と大根のあんかけ きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 白身魚のポトフ オクラとみょうがのおかか和え 中華風かぼちゃサラダ オムレツ	ごはん きのこ汁 かに玉 ブロッコリーのえび炒め 揚げなすとパプリカの煮浸し	ごはん 味噌汁(わかめ、大根) たらの香味焼き ジャーマンポテト アスパラのごま和え	ごはん レンズ豆と野菜のスープ 牛肉のトマト煮 小松菜とじゃこのおかか炒め にんじんサラダ	ごはん ワンタンとニラのスープ 麻婆豆腐 青梗菜とちくわの煮びたし きゅうりとザーサイの和え物	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、絹さや) ほっけの塩焼き なすのオランダ煮 ブロッコリーの磯辺和え	ごはん 卵スープ エビチリ 大根とさつまあげの煮物 コーンサラダ
カロリー	1577 kcal	1530 kcal	1512 kcal	1568 kcal	1660 kcal	1580 kcal	1546 kcal	1616 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。