

ショートステイ山王 2024年 9月 献立表

	朝食 (kcal)	昼食 (kcal)	夕食 (kcal)		朝食 (kcal)	昼食 (kcal)	夕食 (kcal)	
01 日	ベーコンと野菜のカーリー大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐ハンバーグのこあんかけ そぼろきんぴら ほうれん草のサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	鶏肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	16 月	hamと野菜のクリーム煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 赤飯風小豆ご飯 いわしのつみれ汁	鶏肉のオイスター炒め 切干大根煮 白菜の塩昆布和え ご飯 中華スープ	547
02 月	hamと野菜のソテー おくらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	たらの煮付け 厚揚げの味噌かけ 小松菜のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	豚肉の山椒焼き 糸昆布煮 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁	17 火	がんもの煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	お月見うどん ピーマンの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ フルーツ	おろしハンバーグ きのこのソテー いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	502
03 火	卵の花 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の葱ダレかけ れんごんの白煮 いんげんのくるみ和え ご飯 味噌汁 漬物	あじの香味焼き ミニコロケ ひじきと豆のサラダ ご飯 コンソメスープ	18 水	ベーコンと野菜のソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の塩ダレ炒め じゃが芋の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	たらのごま焼き 冬瓜の干しエビあんかけ おくらと菜漬のサラダ ご飯 味噌汁	535
04 水	魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スナップエンドウの梅和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	あんかけチャーハン 焼売 豆腐サラダ 中華スープ	19 木	竹輪の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉と白菜のうま煮 五目豆 大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	シーフードピラフ かぼちゃの甘辛煮 スナップエンドウのサラダ コンソメスープ	487
05 木	スクランブルエッグ 三色ナムル ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 炊き込みご飯 すまし汁	鶏肉の塩焼焼き キャベツの洋風煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	20 金	ウィンナーと野菜の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐ステーキに風味あんかけ さつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯 すまし汁 漬物	鶏肉の照り焼き 里芋の白煮 おくらと和え物 ご飯 味噌汁	545
06 金	厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレイの漬け焼き 五目春雨 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	メンチカツの卵とじ 根菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 すまし汁	21 土	厚揚げの味噌かけ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鮭そぼろの三色丼 筑前煮 いんげんのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	なすとひき肉の甘辛炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ	597
07 土	鶏団子と野菜のクリーム煮 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	冷しやぶ豆腐 いんげんのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 すまし汁	さばの幽庵焼き きのこの和風煮 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	22 日	スクランブルエッグ チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	チキンジンジャー れんごんのソテー 黒豆もやしのごまマヨサラダ ご飯 すまし汁 漬物	自身魚のフライ 大豆のソテー わかめのナムル ご飯 味噌汁	543
08 日	ジャーマンポテト 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の甘酢照り焼き チンゲン菜の炒め物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	厚揚げとひき肉の味噌炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ピーマンのナムル ご飯 中華スープ	23 月	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	いか団子の野菜あんかけ きくらげの卵とじ いんげんのサラダ ご飯 和風スープ	462
09 月	竹輪のソテー 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の生姜焼き風 よじきの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	シーフードカレーライス カリフラワーのソテー 豆サラダ ご飯 福神漬	24 火	ベーコンと野菜のカーリー炒め 白菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	干草焼き かぼちゃのそぼろ煮 きざしサラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の幽庵焼き ほうれん草のソテー 切干大根の中華和え ご飯 すまし汁	534
10 火	高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	アジフライ きのこの卵とじ ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 コンソメスープ フルーツ	鶏肉の山椒焼き 大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁	25 水	hamと野菜のソテー 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	なめこおろしそば 鶏レバーの甘辛煮 なすのお浸し	ポークチャップ カリフラワーのかに風味あんかけ もやしの和え物 ご飯 コンソメスープ	545
11 水	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ずき焼き風煮 人参しりしり 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	さばの南蛮漬 かぼちゃの甘煮 わかめの生姜醤油和え ご飯 すまし汁	26 木	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	チキンカレーライス チンゲン菜のソテー ひじきのサラダ 福神漬 フルーツ	麻婆豆腐 ピーマンソテー 人参のピーナツ和え ご飯 中華スープ	512
12 木	炒り卵 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の治部煮風 なすの味噌かけ 黒豆もやしのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	揚げ出し豆腐 ピーマンと竹輪の炒め物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	27 金	鶏団子と野菜の洋風煮 スナップエンドウのくるみと和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カツの卵とじ 白菜と干しエビの煮物 糖しほり大根 ご飯 すまし汁	赤魚のムニエル・バター醤油 スパゲティソテー 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁	481
13 金	鶏団子と野菜の炒め物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	しょうゆラーメン じゃが芋と大豆のカーリー 白菜のサラダ フルーツ	豚肉のブルコギ きのこの中華煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 中華スープ	28 土	厚揚げの葱ダレ おくらと梅マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの焼き浸し 里芋の煮ころがし 黒豆もやしのナムル ご飯 豚汁 漬物	鶏肉の甘酢炒め 大根の煮物 海藻サラダ ご飯 中華スープ	569
14 土	厚揚げの葱ダレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	和風あんかけ玉子焼き 大根のそぼろ煮 おくらとナムル ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜のソテー もやしの和え物 ご飯 すまし汁	29 日	ポトフ ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	海鮮きのこ炒め 春巻き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	味噌豚丼 さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	538
15 日	魚肉ソーセージと野菜のソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	海鮮中華丼 なすの生煮煮 春雨サラダ 中華スープ 漬物	豚肉の香味炒め じゃが芋の甘辛煮 冷奴 ご飯 味噌汁	30 月	がんもの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレイの煮付け 小松菜と鶏肉のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	ハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	550

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

*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。

