

ショートステイ山王 2024年 10月 献立表

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
01	火	竹筒のソテー カリフラワーの和風マヨ和え ツナと青菜のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉のガリ бата炒め さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 和風スープ 漬物	赤魚の丸一風味あんかけ 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	ウインナーと野菜のクリーム煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばのごま焼き 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ハンバーグ 人参しりしり もやしの和え物 ご飯				
		食塩 2.5g	食塩 2.5g	食塩 2.8g	食塩 2.6g	食塩 2.2g	食塩 2.7g	食塩 3.5g			
02	水	ペーコンと野菜の洋風煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ビビンバ丼 大豆の煮物 ひじきのサラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	いか団子鍋風 ごぼうの甘辛炒め なすのおかか和え ご飯	竹筒のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のトマトソースかけ きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 フルーツ コンソメスープ	和風スープ 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁				
		食塩 2.4g	食塩 3.0g	食塩 2.3g	食塩 3.2g	食塩 2.6g	食塩 2.6g	食塩 3.4g			
03	木	厚揚げの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	サーモンフライ スナップえんどうの卵とじ きらびサラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル ご飯 すまし汁	厚揚げの味噌かけ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のブルコギ じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーの中華和え ご飯 中華スープ	木の葉丼 なすの生姜あんかけ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁				
		食塩 1.9g	食塩 3.4g	食塩 2.7g	食塩 1.8g	食塩 3.2g	食塩 3.2g	食塩 3.5g			
04	金	炒り卵 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐ステーキ野菜あんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 練きとしめじの炊き込みご飯 すまし汁	豚肉のオニオンソース じゃが芋のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁	魚肉ソーセージと野菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのサラダ ご飯 いわしのつみれ汁	鶏肉のマツタケ焼 白菜と干しエビの煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁				
		食塩 2.7g	食塩 3.8g	食塩 2.8g	食塩 2.0g	食塩 3.2g	食塩 3.1g	食塩 3.1g			
05	土	魚肉ソーセージと野菜のクリーム煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	けんちんそば 大根のツナ煮 小松菜の和え物 フルーツ	たらこのミニエル タルトゥース ピーマンソテー 人参サラダ ご飯 ミルクコンソメスープ	スクランブルエッグ おくらサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	たらこのミニエル クリームソース 大豆のカレー煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 漬物 コンソメスープ	豚肉とごぼうのしくれ煮 切干大根の炒め物 いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁				
		食塩 2.2g	食塩 4.3g	食塩 2.4g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 2.9g	食塩 3.5g			
06	日	鶏団子と野菜のトマト煮 スハゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし わかめのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	海鮮と卵の中華炒め カリフラワーのかに風味あんかけ もやしのサラダ ご飯 中華スープ	厚揚げの炒め物 カリフラワーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉となすの甘辛丼 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ	さわらの塩焼き さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯				
		食塩 2.1g	食塩 2.9g	食塩 3.3g	食塩 1.8g	食塩 2.8g	食塩 2.8g	食塩 2.3g			
07	月	ウインナーと野菜のソテー おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	オムレツのミートソースかけ れんこんのソテー コールスローサラダ ご飯 漬物 コンソメスープ	鶏肉の塩麹焼き なすの土佐煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	ハムと野菜のソテー 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚かつ 竹筒の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	シーフードカレーライス きのこのソテー 豆サラダ 福神漬				
		食塩 2.0g	食塩 3.0g	食塩 2.5g	食塩 2.1g	食塩 3.5g	食塩 3.8g	食塩 3.8g			
08	火	高野豆腐の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	アンズフライ 糸昆布煮 ご飯 ブロッコリーのピーナツ和え かきたま味噌汁 フルーツ(りんご)	豚丼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 和風スープ	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 漬物 中華スープ	鶏肉の幽庵焼き カリフラワーのかに風味あんかけ おくら生姜醤油和え ご飯 味噌汁				
		食塩 2.0g	食塩 2.7g	食塩 2.8g	食塩 2.8g	食塩 3.5g	食塩 2.6g	食塩 2.6g			
09	水	白はんぺんのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 糖しほり大根	カレーの南蛮漬け 春雨の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	卵とじうどん さつま揚げの煮物 黒豆もやしの和え物 フルーツ(バナナ)	豚肉の山椒炒め ひじきの煮物 いんげんのおかか和え ご飯 すまし汁				
		食塩 2.3g	食塩 3.3g	食塩 2.9g	食塩 1.9g	食塩 4.9g	食塩 2.9g	食塩 2.9g			
10	木	厚揚げの煮だし もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 かぼちゃとチーズのサザン ご飯 すまし汁 漬物	メンチカツ 里芋の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁	ペーコンと野菜のクリーム煮 人参サラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	トマトと卵の中華スープ	さばの味噌煮 豆腐のそぼろあん れんこんサラダ ご飯 すまし汁				
		食塩 2.0g	食塩 3.0g	食塩 3.5g	食塩 2.5g	食塩 3.1g	食塩 2.5g	食塩 2.5g			
11	金	ハムステーキ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	きのこのキーマカレー チンゲン菜のソテー ごぼうサラダ 福神漬 フルーツ	肉豆腐 さつま揚げの炒め物 人参の和え物 ご飯 味噌汁	竹筒の煮物 チンゲン菜のくるみお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のオニオンソース 五目豆 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物	エビフリッターのEマヨ風 里芋の煮ころがし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁				
		食塩 2.2g	食塩 3.1g	食塩 2.9g	食塩 2.5g	食塩 3.1g	食塩 2.7g	食塩 2.7g			
12	土	ポトフ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	海鮮と春雨の炒め物 なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	鶏肉の味噌漬け焼き 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 けんちん汁	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	和風ハンバーグ きくらげの卵とじ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	厚揚げとツナの炒め物 鶏レバーの甘辛煮 もやしの中華和え ご飯 中華スープ				
		食塩 2.0g	食塩 3.0g	食塩 3.0g	食塩 2.1g	食塩 3.7g	食塩 3.2g	食塩 3.2g			
13	日	ペーコンと野菜の洋風煮 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のスタミナ炒め 卵の花 おくらサラダ ご飯 すまし汁 漬物	中華風炊き込みご飯 春巻き チンゲン菜の和え物 鶏団子汁	ウインナーと野菜の洋風煮 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	あじの蒲焼き がんも煮物 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁				
		食塩 2.2g	食塩 2.8g	食塩 3.8g	食塩 2.2g	食塩 3.1g	食塩 3.3g	食塩 3.3g			
14	月	大豆と野菜のトマト煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の照り焼き 厚揚げたまご ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁	厚揚げとひき肉のオムレツ炒め 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 中華スープ	卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ポークチャップ キャベツのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	カレーの味噌漬け焼き なすのさっぱり煮 切干大根の和え物 ご飯 すまし汁				
		食塩 2.1g	食塩 3.5g	食塩 2.4g	食塩 2.0g	食塩 3.0g	食塩 2.6g	食塩 2.6g			
15	火	白はんぺんの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ちゃんぽん風ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉の煮だしかけ れんこんの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ご飯 味噌汁	ジャーマンポテト スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	海鮮塩炒め 焼売 ご飯 中華スープ フルーツ おくら梅マヨ和え	豚肉と根菜の煮物 さつま揚げの炒め物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁				
		食塩 2.4g	食塩 4.4g	食塩 2.9g	食塩 2.3g	食塩 2.8g	食塩 3.0g	食塩 3.0g			
						31 木					
								スクランブルエッグ もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料		パンフキンチュー ミニコロク 野菜サラダ ご飯 漬物	
								食塩 2.3g		食塩 2.8g	
										中華スープ	

*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。