

〇〇 2020年 9月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (大根、油揚げ) ポイルウインナー x 2 スタランブルエッグ (レア) くるみ和え (小松菜)	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け 山椒ちりめん ブロッコリーの胡麻和え	カニ雑炊 高野豆腐と竹輪の煮物 ゆずドレ和え (キャベツ) しそ巻き	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・油揚げ) 納豆 きのこの炊き合わせ しば漬	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) さんまの生姜煮 ごまあえ (チンゲンサイ) わさび漬	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) ひじきと大豆の煮付け 明太子 白花豆	
昼食	明太子スパゲティ 野菜のコンソメスープ 10種類入りサラダ フルーツ (なし) 牛乳	梅ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ トマトサラダ 牛乳 とけないアイス	そうめん たく焼き 夏みかん缶 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げソースかけ くわいと豆サラダ 牛乳 クレープ	食パン (ブルーベリー・マ カボチャの ミモザサラダ フルーツ (もも缶) 牛乳	◎甘辛選択 カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう 春雨さっぱりサラダ フルーツ (なし) 牛乳	
夕食	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ いんげんのくたくた煮 冷や奴	ご飯 水餃子 もずくの酢の物 もやしのキムチ和え	ご飯 肉豆腐 スパゲティサラダ おろし酢和え	ご飯 みりん漬焼き (あじ) じゃが芋の白煮 キャベツの辛子ソース和え	ご飯 焼き鳥風味焼き 野菜炒め (かまぼこ) お浸し	ご飯 魚の葱味噌焼き 南瓜の煮物 オクラの韓国風	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも、ワカメ) ぜんまいの煮物 ブロッコリーの和え物 ゆかり和え	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) 若鶏の二色野菜巻き ちぎり揚げの煮付け 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (玉葱、ポテト) 車麩の煮付け 厚焼き卵 キャラブキ	ご飯 味噌汁 (にら・しめじ) コンビーフオムレツ キャベツのゆずドレ和え しそ巻き	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) 納豆 さつま揚げとしいたけの煮付け もみ漬	ご飯 みそ汁 (玉葱・麩) 刻昆布の炒め煮 いんげんのごま和え ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (もやし、わかめ) ウインナー炒り卵 ピーナッツ和え (小松菜) ふりかけ 鉄之助
昼食	ご飯 酢豚 お浸し (小松菜・桜海老) フルーツ (オレンジ) 牛乳	冷やし中華 かぼちやまんじゅう 牛乳 フルーツ (なし)	ハヤシライス 福神漬 甘酢らっきょう レタスとエビのサラダ お月見ゼリー 牛乳	山菜うどん かぼちやの豆腐揚げ プリン (手作り) 牛乳	◎お弁当 (清掃) ご飯 牛乳	コッペパン (いちごジャム・ カボチャのスープ ほうれん草オムレツ チキンナゲット えびとブロッコリーのサラダ マンゴー 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬 クラゲの和え物 しば漬 フルーツ (オレンジ) 牛乳
夕食	ご飯 チキンのレモンペッパーオイ いんげんのくたくた煮 卵とうふ	ご飯 鮭のちやんちやん焼き 辛子マネズ和え すいとん汁	ご飯 山賊焼き もずくの和え物 ほうれん草のごま和え	ご飯 魚の塩焼き (さんま) ボン酢和え さつま芋の甘辛煮	ご飯 ねぎ塩豚炒め ほうれん草のゴマ酢あえ ごま豆腐 (手作り)	ご飯 鮭の香味焼き 大根の炒め煮 キムチ	ご飯 八宝菜 冷や奴 (トマトと薬味のせ) 梅ネグリ
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (ナス、玉葱) ミニがんもの煮付け キャベツとツナの辛し和え 明太子	ご飯 味噌汁 (青菜・えのき) 魚河岸あげのなめこおろし煮 くるみあえ (チンゲンサイ) しそ味ひじき	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ・青菜) ひじき煮 いわしのみぞれ煮 きゃべつの浅漬	ご飯 あさり汁 納豆 さつま揚げとしいたけの煮付け くるみあえ (小松菜)	ご飯 みそ汁 (かぶ、しめじ) 五目豆 お浸し (ほうれん草) わかさぎの甘露煮	ご飯 みそ汁 (白菜とわかめ) ぜんまいの煮物 錦し和え (しらすぼし) きゃべつの浅漬	鮭雑炊 ちぎり揚げの煮付け オクラのおかか和え うぐいす豆
昼食	食パン (あんずジャム・マ ミートボールのクリームス ポテトカップグラタン トマトサラダ あわせるゼリー 牛乳	カレーうどん 豆と豆乳のサラダ 牛乳 はちみつレモンゼリー	五目寿司 すまし汁 茶わん蒸し (手作り) フルーツ (巨峰) 牛乳	焼きそば 卵スープ エビシューマイ フルーツ (なし) 牛乳	◎自立支援課リクエスト ご飯 エビフライ タルタルソース マリネ 牛乳 フルーツ (オレンジ)	あんバターコッペ トマトと肉だんごのスープ ポテトとベーコン焼き ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳 フルーツ (みかん缶)	ご飯 かつ煮風 ワカメの酢の物 いちごのあわせるゼリー 牛乳
夕食	ご飯 マーボー豆腐 レバニラ 春雨サラダ	ご飯 ホイル焼き ナスの味噌炒め 小松菜のごま和え	ご飯 鶏肉のトマト煮込み やわらかごぼうレンコンサラ 冷や奴	ご飯 もつ煮 トマトのドレッシング和え ナス炒め	ご飯 魚のバジル焼き 焼きなすのみそかけ かぼちやサラダ	ご飯 回鍋肉 (ホイコーロー) にんじんしりしり もずくの和え物	ご飯 さわらの煮付け きんぴら 梅肉和え
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 (にら・しめじ) 小株の煮つけ 温泉卵 野菜漬	ご飯 味噌汁 (豆腐とワカメ) 小松菜とちくわの炒め煮 錦し和え (しらすぼし) 白花豆	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) ひじき煮 いわしのみぞれ煮 しめじとエリンギの和え物	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) 魚河岸揚げと野菜の煮付け わさび漬和え ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) はんぺんと野菜煮 炒り卵 しば漬	ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 高野豆腐と竹輪の煮物 明太子 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 (なめこ、玉ねぎ) 糸昆布の炒り煮 錦し和え (しらすぼし) 梅きゅうり
昼食	バターロール クリームシュー ツナマヨサラダ フルーツ (キウイ) 牛乳	味噌ラーメン (にんにくのせ) 焼きギョーザ 杏仁フルーツ 牛乳	◎デザート選択 カニシラフ 冬瓜のコンソメスープ くわいとひじきのサラダ 牛乳 ホットケーキ ところてん コーヒゼリー	ためきそば ブロッコリーの辛子和え 夏みかん缶 牛乳 おはぎ	◎自立支援課リクエスト ソースカツ丼 八丁味噌汁 (なめこ) 伴三絲 (ばんさんすー) びわ缶 牛乳	サンドイッチ コンソメスープ 白身魚のフライ かぼちやサラダ フルーツ (キウイ) 牛乳	ご飯 鮭のポシット 蒸しどりの彩サラダ 青しそ漬 マンゴー 牛乳
夕食	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 ナスの生姜じょうゆ和え 大根の煮物	ご飯 ささみチーズかつ 野菜の真砂煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き お浸し 湯豆腐	麦飯 とろろ 菜種焼き おくらとひじきの和え物	ご飯 カレームニエル めかぶの酢の物 さつまいもの甘辛煮	ご飯 すき焼き風 ごま和え (ほうれん草) 温泉卵	ご飯 春巻き ナスの味噌炒め ピーナッツあえ (青菜) ふりかけ
	28 (月)	29 (火)	30 (水)				
朝食	ご飯 味噌汁 (かぶ・ワカメ) がんもの煮付け ごま和え 昆布の佃煮	ご飯 あさり汁 切り干し大根煮 納豆 ボン酢和え	ご飯 みそ汁 (白菜とわかめ) 車麩の煮付け 磯はたてとみつばの和え物 金山寺みそ				
昼食	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁 (卵豆腐) かきあげ (海老) うなぎの蒲焼き なます フルーツ (巨峰) ショートケーキ	◎群馬県郷土料理 おつきりこみ (群馬郷土料理) ごまみそあえ (小松菜) 牛乳 フルーツ (リンゴ・1/6)	ひじきと枝豆ごはん すまし汁 (とろろ昆布) 魚の照り焼き (ブリ) おろし酢和え とけないアイス 牛乳				
夕食	ご飯 西京焼き いんげんとひじきの炒り煮 お浸し	ご飯 豚肉の角煮 ワカメの酢の物 白菜漬	ご飯 おでん じゃが芋の白煮 くるみあえ (チンゲンサイ)				