

暖暖の里 献立表

(株)ミツイ フードサービス部



前半

		11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)			
		鱈のおろし和え きんぴらごぼう 調味噌 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	笹かまとわかめの煮物 温泉卵のなめ茸かけ 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の味噌煮 カリフラワーとコーンのバター醤油煮 昆布豆 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	チーズオムレツ ジャーマンポテト 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料			
		肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 水菜の浅漬け ご飯 味噌汁 デザート	鮭のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 人参しりしり ご飯 清まし汁 デザート	和風カレー丼 グリーンサラダ 豚汁 デザート	きのこ牡蠣のクリームスープ フルーツサラダ 玉子と和風のスープ 野菜ミックスジュース			
		かき揚げの竜田揚げ 焼き豆腐の煮付 菊の酢の物 ご飯 清まし汁	豚茄子の味噌炒め 雪菜のおかか和え 金時豆 ご飯 味噌汁	白身魚の野菜あん ふろふき大根 胡瓜と豆麩の酢の物 ご飯 清まし汁	サーモンちらし 切干大根煮 桜漬 味噌汁 デザート			
		11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
朝		鮭の塩焼き 味付け海苔 五目豆 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	キャベツとパプリカのブロッコリー タマゴサラダ フルーツ パン ジャム コーンスープ ヨーグルト/乳酸飲料	鯖のおかか煮 ひじき煮 刻み桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	目玉焼き ウインナー 昆布佃煮 フルーツ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	パプリカとブロッコリー 卵焼き ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	ミートボールのチリソース煮 切干大根煮 刻み胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	ホッケの塩焼 小松菜と揚げの煮物 梅干 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料
昼		ミートローフ 粉吹き芋 人参とレタスの甘酢和え 味噌汁 デザート	赤魚のマヨネーズ焼き 雪菜の味噌炒め 胡瓜とみかんの酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	鶏と大根の旨煮 小松菜と高野豆腐の煮物 わかめナムル ご飯 味噌汁 デザート	鮭の漬け焼き 茄子のそぼろあん 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 デザート	焼き餃子 ツナと玉子のサラダ たくあん漬け ご飯 味噌汁 デザート	カレイのおろし煮 雪菜のおかか和え ポテトサラダ ご飯 清まし汁 デザート	ナポリタン 温野菜サラダ コンソメスープ デザート
夕		金目鯛の塩糺焼き コロケ 小松菜の辛子和え ご飯 清まし汁	豚バラと白菜の煮込み ほうれん草と人参のお浸し シラス納豆 ご飯 味噌汁	ブリの甘酢あん 薩摩揚げとはんぺんの煮物 もやしのお浸し ご飯 清まし汁	肉じゃが 胡瓜の醤油漬け ご飯 味噌汁 デザート	メヌケの煮付 卵の花の玉子とじ ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁	すき焼き風煮 コーンともやしのごますり 温泉卵 ご飯 味噌汁 デザート	海鮮丼 きんぴらごぼう 清まし汁 デザート
		11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
朝		白菜とパプリカの煮物 ひじき入り卵焼き 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	つくねのおろし煮 温泉卵 ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	お魚ソースの玉子炒め ひじき煮 梅びしお フルーツ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の味噌煮 卵かけご飯ソース 刻み胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	肉団子の甘酢あん 温泉玉子 ごま高菜 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鮭の塩糺漬焼き なめ茸おろし 梅干 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	オムレツ 高菜納豆 蓮根きんぴら フルーツ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料
昼		秋刀魚の山椒焼き ぜんまいの煮物 きゅうりのごま酢和え ご飯 清まし汁 デザート	他人丼 高野豆腐の煮物 キャベツとパプリカのスープ デザート	鮭のクリーム煮 じゃが芋のバター焼き 南瓜サラダ ご飯 清まし汁 デザート	キーマカレー 若布とかき揚げの酢の物 味噌汁 デザート	鱈のポテト焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ ご飯 清まし汁 デザート	タンドリーチキン 冬瓜とがんもの煮物 ほうれん草のくるみ和え ご飯 味噌汁 デザート	外出レク 
夕		豚バラ大根 カレーマカロニサラダ 白菜漬 ご飯 味噌汁	鱈の煮付 胡瓜とツナの酢の物 納豆 ご飯 清まし汁	豚の角煮 キャベツの煮浸し 黒花豆 しば漬け 味噌汁 デザート	赤魚の煮付 あんかけ焼売 茄子のお浸し ご飯 清まし汁	照焼きハンバーグ おから炒り 相馬きゅうり漬 ご飯 味噌汁	ホッケの塩焼 鶏ごぼう べったら漬け ご飯 清まし汁	肉豆腐 焼きナスの生姜醤油 キムチ漬け ご飯 味噌汁 デザート

食材の入荷状況等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。