



週間献立表

一般食

	朝	昼	夕
22月	ウインナー なめたけ和え	ゆで豚のからしみそかけ もやし炒め	揚げ出し豆腐 麻婆なす タコの酢の物
23火	生揚げ煮 おひたし	ササミチーズカツ 大根炒り煮	魚(焼) じゃが芋そぼろ煮 土佐酢和え
24水	いり卵 こんにゃく煮	魚(照焼) 中華風野菜炒め	豚角煮 人参のさと煮 菜種和え
25木	ちくわソテー 切昆布煮	鶏のおろし正油焼 マカロニサラダ 果物	魚(ホイル焼) 卵豆腐あんかけ ごま和え
26金	にしん古里煮 ブロッコリー	魚(竜田揚) カステラン草炒め	豚野菜巻 インゲンのリナマ和え おひたし
27土	高野豆腐煮 大根おろし	魚(黄味焼) かぼちゃのサラダ	蒸し鶏の梅がオのせ なすとかんもの含め煮 インゲン菜と春雨の酢玉かけ
28日	納豆 煮浸し	そば 湯豆腐 オロラソース和え 果物	五目御飯 つきこんのごま煮 きゅうりもみ ヤクルト

(10月)

治療食

	朝	昼	夕
22月	ウインナー おかか和え 果物	ひき入りきせ豆腐 もやし炒め 果物	鶏ピカタ 麻婆なす タコの酢の物
23火	生揚げ煮 おひたし 果物	豚肉のスタミナソース 大根炒り煮 果物	魚(みりん) じゃが芋そぼろ煮 土佐酢和え
24水	いり卵 こんにゃく煮 果物	魚(とろろ煮し) 中華風野菜炒め 果物	肉だんごのみそ煮 人参のさと煮 菜種和え
25木	ちくわソテー 切昆布煮	青椒肉絲 マカロニサラダ 果物	魚(焼) 卵豆腐あんかけ ごま和え
26金	えやちらし ブロッコリー 果物	魚(おろし煮) カステラン草炒め 果物	豚肉の香りの焼 インゲンのリナマ和え おひたし
27土	高野豆腐煮 大根おろし 果物	鶏の照焼 かぼちゃのサラダ 果物	厚焼き卵のり巻風 なすとかんもの含め煮 インゲン菜と春雨の酢玉かけ
28日	納豆 煮浸し	そば 湯豆腐 オロラソース和え 果物	魚(煮) 生タコこんにゃく煮 きゅうりもみ

	朝	昼	夕
29月	ソーセージ しそわかめ	魚(野菜あん) もやし炒め	鶏のみそ味照焼 ひき野菜炒め煮 生姜酢和え
30火	アラスカ 竹の子煮	春巻 インゲン天かま煮	魚(焼) ハ宝菜 酢の物
31水	いり卵 きのこ煮	鶏のスパイス焼き ぶらな根なすみそかけ	魚(フライ) キャベツバーコン炒め さつま芋煮
1木	ちくわ甘辛煮 おひたし	カレーライス スパゲティサラダ 果物	魚(煮) なすの鍋じぎ焼 土佐酢和え
2金	二色卵とじ なめこ山菜和え	魚(マスタード焼) 白オリーブ炒め	ごまつくね焼 大根炒り煮 イカの酢の物
3土	天かま煮 インゲン	魚(みりん) 中華風野菜炒め	豚生姜焼 うの花炒り おひたし
4日	納豆 煮浸し	食パン ゆで卵 ブロッコリーサラダ 果物	肉丼 生揚げそぼろ煮 もずく酢 ヤクルト

	朝	昼	夕
29月	ソーセージ おかか和え 果物	揚げタラのねぎソース もやし炒め 果物	かぼちゃオムレツ ひき野菜炒め煮 生姜酢和え
30火	アラスカ 竹の子煮 果物	鶏肉のカリ揚げ揚 インゲン天かま煮 果物	豆腐入り袋煮 ハ宝菜 酢の物
31水	いり卵 きのこ煮 果物	魚(照焼) ぶらな根なすみそかけ 果物	水ぎょうざ キャベツウィンナー炒め さつま芋煮
1木	ちくわ甘辛煮 おひたし	カレーライス はんぺん甘辛煮 スパゲティサラダ 果物	みぞれ煮し なすの鍋じぎ焼 土佐酢和え
2金	二色卵とじ のり和え 果物	魚(焼) 白オリーブ炒め 果物	豚ソテーマスタードソース 大根炒り煮 イカの酢の物
3土	天かま煮 インゲン 果物	魚(煮) 中華風野菜炒め 果物	魚(みそ煮) うの花炒り おひたし
4日	納豆 煮浸し	食パン オムレツ ブロッコリーサラダ 果物	魚(煮) 生揚げそぼろ煮 もずく酢