

予定献立一覧表

常食

2024年9月1日(日)

~

2024年9月30日(月)

|   | 1(日)   | 2(月)   | 3(火)   | 4(水)  | 5(木)   | 6(金)   | 7(土)   | 8(日)   | 9(月)  | 10(火)  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝 | 御飯<br>鮭バーグ★<br>青菜の煮浸し<br>味噌汁(ジャガイモ)<br>牛乳200ml                 | 御飯<br>*炒り豆腐<br>ほうれん草のなめ茸和<br>味噌汁(麩・わか)<br>牛乳200ml      | パン<br>ハムと野菜のソテー*<br>フルーツ(みかん缶)<br>パンプキンスープ<br>牛乳200ml  | 御飯<br>インゲンとツナの炒め煮<br>金時豆<br>味噌汁(アサリ)<br>牛乳200ml                 | パン<br>オムレツ(具)*<br>温野菜*<br>ポタージュスープ<br>牛乳200ml        | 御飯<br>大根とつみれの煮物<br>鮭フレック<br>味噌汁(里芋)<br>牛乳200ml               | パン<br>野菜ソテー<br>マカロニサラダ<br>乳酸菌ウォーター<br>牛乳200ml        | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>インゲンの塩昆布和え<br>味噌汁(大根・葉)<br>牛乳200ml      | 御飯<br>五目厚焼き玉子*<br>大根と薩摩揚げの煮物<br>味噌汁(アサリ)<br>牛乳200ml     | パン<br>ボークビーンズ*<br>スパゲティサラダ<br>牛乳200ml                          |  |
| 昼 | 御飯<br>鶏肉と卵の親子煮<br>*蓮根のきんぴら<br>*酢の物(かり・わか)<br>清汁(蒲鉾・青ネギ)        | 御飯<br>海老と野菜の中華炒め<br>焼売<br>もやしのナムル<br>中華スープ(青・コ)        | 御飯<br>ビーフカレー<br>フロッコリーのサラダ<br>*ヨーグルト(イチゴ・ジャム)          | 御飯<br>干草焼のあんかけ<br>大根の煮物<br>もずく酢<br>味噌汁(なめこ)                     | わかめご飯<br>鮭の塩麹焼き<br>南瓜の煮物<br>フルーツ(桃缶)<br>味噌汁(かぶ)      | 焼きそば<br>やわらかたこ焼き<br>炭火焼鳥つくね<br>フルーツポンチ<br><br>＜糸内涼祭メニュー＞     | 御飯<br>和風クリーム煮<br>刻み昆布の煮物<br>オクラのおかか和え<br>*すまし汁(昆布・葱) | 御飯<br>麻婆茄子<br>水餃子<br>杏仁フルーツ<br>玉子スープ                     | 御飯<br>カレイのレモン醬焼き<br>カブのそぼろ煮<br>もずくの酢の物<br>味噌汁(かぼちゃ)     | 御飯<br>*牛肉と大根の時雨煮<br>青菜としらすのソテー<br>春雨マヨサラダ<br>味噌汁(なめこ)          | 御飯<br>*牛肉と大根の時雨煮<br>青菜としらすのソテー<br>春雨マヨサラダ<br>味噌汁(なめこ)          |
| 間 | 黒糖まんじゅう  | ドーナツ チョコ   | ロールケーキ   | どら焼き  | クレープ(イチゴ)  | チョコ ムクヘン   | カステラ(黒糖)   | ピーチムース   | たい焼き  | ばななかすてら  |  |
| 夕 | 御飯<br>鰻の焼き南蛮漬け<br>白菜のとろろ昆布煮<br>三色豆<br>*味噌汁(エノ・わか)              | 御飯<br>*豚肉の生姜炒め<br>小松菜と小エの煮浸し<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁(揚・ネ)    | 御飯<br>赤魚の香味だれ<br>高野豆腐の含め煮<br>青梗菜のおかか和え<br>*すまし汁(椎・ミツバ) | 御飯<br>*豆腐とエビのうま煮<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>レタスと玉ねぎのサラ<br>コンソメスープ(キャ・シメジ) | 御飯<br>牛肉のカレー炒め<br>ひじきの炒め煮<br>もやしの梅和え<br>*すまし汁(ハク・青葱) | 御飯<br>鯖の磯辺焼き<br>ビーフソテー<br>ほうれん草の辛子和え<br>味噌汁(豆腐・揚)            | 御飯<br>鶏肉のはちみつ醤油煮<br>冬瓜の水晶煮<br>白菜の胡麻和え<br>味噌汁(麩・わかめ)  | 御飯<br>赤魚の煮つけ<br>里芋の柚味噌かけ<br>枝豆サラダ<br>*すまし汁(シメジ・ミツバ)      | 御飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>じゃが芋の煮物<br>もやしの和風和え<br>*すまし汁(コン・花麩) | 御飯<br>鯖の梅肉ソースかけ<br>*煮浸し(キャ・アワ)<br>かぶの浅漬け<br>味噌汁(豆腐・玉葱)         |  |
| 朝 | 御飯<br>がんもの煮物*<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁(ジャガ・わか)<br>牛乳200ml          | パン<br>グラタン*<br>ごぼうサラダ*<br>コンソメスープ(わか・コン)<br>牛乳200ml    | 御飯<br>はんぺんの卵とじ<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁(かぶ)<br>牛乳200ml        | パン<br>*ポトフ<br>フルーツ(みかん)<br>牛乳200ml                              | 御飯<br>インゲンと竹輪の炒め煮<br>納豆<br>味噌汁(わか・わか)<br>牛乳200ml     | 御飯<br>目玉焼き*<br>三色豆<br>味噌汁(わか・油揚)<br>牛乳200ml                  | パン<br>白菜のミルク煮<br>タマゴサラダ<br>牛乳200ml                   | 御飯<br>野菜つみれの煮物<br>大根の浅漬け<br>味噌汁(アサリ)<br>牛乳200ml          | パン<br>ほうれん草のソテー<br>フルーツ(みかん)<br>コーン スープ<br>牛乳200ml      | 御飯<br>野菜の炒め物*<br>もやしの梅おかか和え<br>マスケットゼリー<br>牛乳200ml             | 御飯<br>野菜の炒め物*<br>もやしの梅おかか和え<br>マスケットゼリー<br>牛乳200ml             |
| 昼 | 御飯<br>鮭のカーチス*パン粉焼き<br>トマトサラダ<br>ピーチゼリー<br>豆乳スープ                | 御飯<br>*鰻の蒲焼風<br>細切り昆布の煮物<br>オクラの梅和え<br>味噌汁(大根・葉)       | 菜飯<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>冬瓜の薄く煮<br>長芋のツナ和え<br>*すまし汁(わか・わか)  | 御飯<br>かに玉風<br>ほうれん草焼売<br>マンゴーヨーグルト<br>中華スープ(青・コ)                | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼き<br>がんもの煮物<br>マカロニサラダ<br>*すまし汁(椎・ミツバ)   | ちらし寿司(えび)<br>五目野菜の煮しめ<br>紅白なます<br>季節のフルーツ(梨)<br>*すまし汁(わか・わか) | 御飯<br>鯖の漬け焼き<br>南瓜の煮物<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(かぶ)           | 御飯<br>茄子と海老オイスター炒め<br>五目煮豆<br>春雨サラダ(和)<br>味噌汁(ジャガ・わか)    | 御飯<br>鯖の山椒焼き<br>*さつま芋の甘煮<br>もずく酢<br>味噌汁(卵・油)            | 御飯<br>スペイン風オムレツ<br>インゲンとエリンギのソテー<br>マスケットゼリー<br>コンソメスープ(わか・わか) | 御飯<br>スペイン風オムレツ<br>インゲンとエリンギのソテー<br>マスケットゼリー<br>コンソメスープ(わか・わか) |
| 間 | 焼ドーナツ(チョコ)   | 蒸パン  | レアチーズケーキ   | ロールケーキ  | おからケーキ   | お祝い紅白ゼリー   | 吹雪まんじゅう  | クレープ(バナナ)  | ワッフル  | 今川焼き(小倉)   |  |
| 夕 | 御飯<br>鶏肉の柚子胡椒炒め<br>ひじきの煮物<br>きのこのおろし和え<br>味噌汁(わか・わか)           | 御飯<br>*豆腐と浅利の旨煮<br>細切り昆布の煮物<br>*さつま芋サラダ<br>味噌汁(わか・わか)  | 御飯<br>赤魚の香味焼き<br>青菜の中華炒め<br>切干大根のサラダ<br>味噌汁(ジャガ・葱)     | 御飯<br>*松風焼<br>里芋の煮ころがし<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁(わか・わか)              | 御飯<br>鯖の幽庵焼き<br>*切干大根の炒め煮<br>青梗菜の辛子和え<br>味噌汁(わか・わか)  | 御飯<br>牛肉の韓国風炒め<br>厚揚げの煮物<br>フルーツヨーグルト<br>*春雨スープ              | 御飯<br>*酢豚風<br>餃子<br>杏仁フルーツ<br>中華スープ(青・コ)             | 御飯<br>キャベツと木耳の卵炒め<br>冬瓜かにかんかけ<br>もやしのナムル<br>味噌汁(高野・ネ)    | 御飯<br>鶏肉のトマト煮<br>3食ビーマンのソテー<br>水菜のサラダ<br>コンソメスープ(わか・わか) | 御飯<br>赤魚の味噌醤油焼き<br>*ひじきの炒り煮<br>オクラのなめ茸和え<br>*味噌汁(大根・わか)        | 御飯<br>赤魚の味噌醤油焼き<br>*ひじきの炒り煮<br>オクラのなめ茸和え<br>*味噌汁(大根・わか)        |
| 朝 | パン<br>小松菜のポタージュ煮<br>ポテトサラダ<br>牛乳200ml                          | 御飯<br>五目厚焼き玉子*<br>インゲンとハムの炒め物<br>味噌汁(わか・わか)<br>牛乳200ml | 御飯<br>厚揚げの煮物<br>小松菜のゆかり和え*<br>味噌汁(しめじ)<br>牛乳200ml      | パン<br>グラタン*<br>温野菜サラダ(わか)<br>コンソメスープ(わか・わか)<br>牛乳200ml          | 御飯<br>赤魚の味噌醤油焼き<br>金時豆<br>*味噌汁(厚揚げ・葱)<br>牛乳200ml     | パン<br>オムレツ(チーズ入り)<br>スパゲティサラダ<br>乳酸菌ウォーター<br>牛乳200ml         | 御飯<br>冬瓜と鶏団子の煮物<br>納豆<br>味噌汁(ジャガイモ)<br>牛乳200ml       | パン<br>*ポトフ(カレー)<br>フルーツ(洋梨缶)<br>牛乳200ml                  | 御飯<br>鮭バーグ*<br>*竹輪の青海苔炒め<br>味噌汁(さつま芋)<br>牛乳200ml        | 御飯<br>鮭の粕漬け焼き<br>ほうれん草の煮びたし<br>味噌汁(わか・葱)<br>牛乳200ml            | 御飯<br>鮭の粕漬け焼き<br>ほうれん草の煮びたし<br>味噌汁(わか・葱)<br>牛乳200ml            |
| 昼 | やまかけしらす丼<br>温泉卵<br>信田煮<br>フルーツ<br>味噌汁(わか・高野)<br><br>＜郷土料理 神奈川＞ | *炊き込みご飯<br>鮭の塩焼き<br>かぶの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(わか・わか)   | ロコモコ丼<br>*粉ふき芋<br>フルーツゼリー<br>コンソメスープ(わか・わか)            | 御飯<br>擬製豆腐のあんかけ<br>金平ごぼう<br>青梗菜のピーナツ和え<br>味噌汁(ジャガ・わか)           | 御飯<br>ミートローフ<br>マカロニのトマト煮<br>大根とホタテのサラダ<br>豆乳スープ     | 御飯<br>白身魚のムニエル<br>パプリカのマリネ<br>フルーツ(りん・みかん)<br>ポタージュ          | 御飯<br>鯖の梅風味焼き<br>がんもの煮物<br>蓮根サラダ<br>*すまし汁(わか・わか)     | 御飯<br>回鍋肉<br>エビシューマイ<br>杏仁フルーツ<br>*春雨スープ                 | 御飯<br>*豆腐とアワのうま煮<br>厚揚げの煮物<br>小松菜のピーナツ和え<br>味噌汁(里芋)     | 御飯<br>鶏肉の南蛮がけ<br>里芋の煮ころがし<br>*ごぼうのサラダ<br>味噌汁(大根)               | 御飯<br>鶏肉の南蛮がけ<br>里芋の煮ころがし<br>*ごぼうのサラダ<br>味噌汁(大根)               |
| 間 | 水まんじゅう   | チョコドーナツ  | ばななかすてら  | おからケーキ  | 黒糖まんじゅう  | たい焼き   | カスタードケーキ   | ピーチムース   | 蒸しケーキ(抹茶)   | マンゴープリン  |  |
| 夕 | 御飯<br>豆腐くさ焼き<br>*大根そぼろあんかけ<br>しらすとわか<br>*すまし汁(白玉・わか)           | 御飯<br>牛肉の炒め煮<br>高野豆腐の煮物<br>*キャベツ辛子和え<br>*すまし汁(わか・わか)   | 御飯<br>カレイのみぞれがけ<br>ぜんまいの炒め煮<br>もやしのごま酢和え<br>味噌汁(卵・わか)  | 御飯<br>豚肉と白菜のすき煮<br>南瓜の煮物<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁(大根・葉)                | 御飯<br>シーフードカレー<br>福神漬け<br>りんごヨーグルト<br>コールスロー         | 御飯<br>鶏肉の黒酢煮<br>切干大根の煮物<br>かぶの浅漬け<br>味噌汁(マイタケ)               | 御飯<br>牛肉のブルギ風<br>細切昆布の炒め煮<br>小松菜のわさび和え<br>味噌汁(アサリ)   | 御飯<br>白身魚のトマトソース<br>アスパラソテー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ(白菜・わか) | 御飯<br>鯖の梅とろろがけ<br>キャベツの昆布煮<br>水菜サラダ<br>*すまし汁(椎・ミツバ)     | 御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>きのこのソテー<br>じゃこサラダ<br>ABCスープ                | 御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>きのこのソテー<br>じゃこサラダ<br>ABCスープ                |