

10月第3週

< 全粥食 >

M E N U

	10月15日 (日)	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)
朝食	かゆ 小松菜と油揚げの卵とじ 金時豆煮 いりこ味噌 玉葱と舞茸の味噌汁	かゆ 納豆 ベーコンともやしのソテー 大根と油揚げの味噌汁	あんパン・クリームパン 海老のソテー バナナ	かゆ うの花 菜の花のだし醤油和え 野菜ふりかけ 卵とニラの味噌汁	かゆ 磯華卵巻 白菜の柚子香味和え のり佃煮 じゃが芋とナメコの味噌汁	あんパン・クリームパン ごまだれ肉団子 バナナ	かゆ にしん甘露煮 ナスと厚揚げの煮浸し 野菜ふりかけ 白菜とエキの味噌汁
昼食	かゆ 鶏肉の梅肉焼き 春雨とツナの炒め煮 卵豆腐 牛乳	かゆ カレー きゅうりのマヨサラダ マンゴー 牛乳	かゆ 和風炒り豆腐包み焼 マカロニサラダ ワカメスープ 牛乳	かゆ 黒むつの梅煮 ブロッコリーのごま和え けんちん汁 牛乳	かゆ アジの塩焼き 冬瓜くず煮 そうめん汁 牛乳	かゆ チンジャオロース カリフラワーの中華サラダ 卵と三つ葉の中華スープ 牛乳	かゆ 鶏の四川風ロースト 胡瓜の春雨サラダ 豆腐とワカメの味噌汁 牛乳
夕食	かゆ ほっけの照焼 ホトトと鶏挽肉の炒め煮 彩り団子の澄まし汁	かゆ 鶏肉と白菜のすき焼き インゲンのおかか和え 花麩の澄まし汁	かゆ 白身魚の胡桃焼 小松菜の香味和え ジャーマンポテト	かゆ 鶏肉と茄子の味噌煮 アスパラのイタリアンサラダ いこみこうや	かゆ 麻婆豆腐 大根の中華サラダ エビシユウマイ	かゆ ますのホワイトソース ナスとピーマンのカレー炒め ポテトサラダ	かゆ ブリの照焼 菜の花の白和え 信田巻

※天候等によって、使用する食材に変更が生じる場合があります。