

日 月 火 水 木 金 土

<p>平成23年 お献立</p> 		<p>1 ごはん、豚の生姜焼き、大根田楽、きのこソテー、出巻き卵、ひじきの煮物、もやしの胡麻酢和え、果物 593kcal 2.6g</p>	<p>2 ごはん、魚あんかけ、付合せ、出巻き卵、茄子の味噌炒め、もやしとピーマン炒め、白菜の胡麻和え、果物 598kcal 2.5g</p>	<p>文化の日 3 あずきごはん、牛肉のすき焼き風煮、野菜の炊合わせ、茄子田楽、出巻き卵、きゅうりとわかめの酢物 590kcal 2.1g</p>	<p>4 ごはん、魚南蛮漬け、もやしとピーマンの炒め物、カリフラワーのクリームソース、白菜とオクラのおかか和え、胡麻豆腐ペロリン 585kcal 2.7g</p>	<p>5 ごはん、茹で豚胡麻ソース野菜添え、ししゃもと椎茸焼、大根サラダ、茄子の胡麻和え、おから炒め 597kcal 2.4g</p>
		<p>6 ごはん、豆腐ハンバーグ、じゃがいもクリーム煮、ほうれん草ともやしの胡麻和え、長いものおかか和え、人参金平 596kcal 2.9g</p>	<p>7 ごはん、鶏肉団子と白菜煮付、蓮根金平、南瓜のヨーグルトサラダ、茹で卵、ほうれん草胡麻和え、キャベツの生姜酢和え 594kcal 2.1g</p>	<p>8 ごはん、ぶりの照り焼き、揚げ茄子、金平ごぼう、里芋と丸天の味噌煮、豆腐入り千草焼き、きゅうりの酢物 594kcal 2.1g</p>	<p>9 ごはん、焼き肉、カリフラワーのチーズ焼き、出巻き卵、ヒジキ煮、春雨とニラのナムル 591kcal 2.9g</p>	<p>10 ごはん、魚塩焼き、一口がんも煮、出巻き卵、じゃがいものカレー煮、こんにゃくのピリ辛煮、大根のかけあえ 596kcal 2.8g</p>
<p>13 ごはん、ぶりと大根の煮付け、ぜんまい煮物、海老のチリソース、白菜の胡麻和え、白花豆煮 582kcal 2.3g</p>	<p>14 ごはん、自身魚フライ、茹でキャベツ、焼野菜、肉じゃが、椎茸の白和え、きゅうりとわかめの酢物 592kcal 2.2g</p>	<p>15 ごはん、松風焼き、あらめ煮じめ、こや豆腐の卵とじ、白菜の胡麻和え、紅白なます、果物 590kcal 2.5g</p>	<p>16 ごはん、筑前煮、揚げ出し豆腐、出巻き卵、焼なす、もやしの中華和え 581kcal 2.7g</p>	<p>17 ごはん、魚煮付け、一口がんも炊合わせ、切りこんぶと大根煮物、南瓜金平、きゅうりとリンゴの酢物、出巻き卵 568kcal 2.7g</p>	<p>18 ごはん、おでん、茄子田楽、冬瓜のえびあんかけ、白菜の漬物、煮豆 596kcal 2.6g</p>	<p>19 ごはん、鯖の味噌煮、じゃがいものミートソース、蒸カマボコ、出巻き卵、ほうれん草胡麻和え 588kcal 2.5g</p>
<p>20 ごはん、キスフライ、大豆入り4ポテトサラダ、キャベツのコンソメ煮、マーボー茄子、春雨の酢物、小倉さつまいも 596kcal 2.2g</p>	<p>21 ごはん、魚のチーズマヨネーズ焼、キャベツ炒め、牛肉とごぼうの煮物、白菜胡麻味噌和え、こんにゃくのピリ辛炒め 596kcal 2.7g</p>	<p>22 ごはん、鯖塩焼き、ジャーマンポテト、ふるふき大根、大豆の五目煮、人参の生姜酢和え、果物 591kcal 2.7g</p>	<p>勤労感謝の日 23 あずきごはん、魚塩焼き、ほうれん草胡麻和え、出巻き卵、蕪と揚げ豆腐の煮物、ヒジキ煮、大根のかきあえ 585kcal 2.9g</p>	<p>24 ごはん、鮭とカリフラワーのバジル焼、焼き椎茸、おから煮、大根と豆腐のうすくず煮、茹で卵、きゅうり酢 585kcal 2.5g</p>	<p>25 ごはん、エビフライ茹で野菜添え、天津焼、ごぼうサラダ、白菜胡麻和え、南瓜グラッセ 596kcal 2.2g</p>	<p>26 ごはん、れんこんはさみ揚げ、キャベツのソテー、ほうれん草おかか和え、ごぼうの親子煮、大根のかきあえ、果物 597kcal 2.4g</p>
<p>27 ごはん、魚煮付け、付合せ、南瓜の小倉煮、豚肉と大根のこっくり煮、蕪のゆず酢、果物 598kcal 2.5g</p>	<p>28 ごはん、豆腐入り八宝菜、卵の煮袋、焼なす、もやしと水菜のナムル、煮豆 592kcal 2.7g</p>	<p>29 ごはん、さんまの竜田揚げ、白菜のお浸し、ヒジキ煮、大根と厚揚げの味噌煮、キャベツとリンゴの酢物、高菜油炒め 598kcal 2.8g</p>	<p>30 ごはん、焼き肉、茄子の天ぷら、冬瓜と海老の煮物、もやしとニラのナムル、出巻き卵 585kcal 2.2g</p>	<p>ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287  ※献立内容は、替わることがありますのでご了承をお願いします。</p>		