

献立表

現期 場：リビングかずほ
間：2020/9/1～2020/9/6

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食		ごはん 高野の煮つけ オクラのお浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサ ラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 春菊のお浸し 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食		ごはん ホッケの焼き浸し レンコンの そぼろ煮 もやしの和え物 味噌汁	ごはん エビマヨ チンゲンサイの 炒め物 春雨の中華ドレ和 え 中華スープ	たまごふりかけ ごはん 焼きそば 肉団子 えだ豆サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き 小松菜と厚揚げ の煮浸し もずく酢 すまし汁	ごはん サラの味噌焼き 金平ごぼう 菜の花のなめ茸 和え すまし汁	ごはん サケの塩焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサ ラダ(デリシャス) 味噌汁
夕食		ごはん 豚肉のオイス ター炒め 大根の煮物 胡瓜とささみの 梅和え かき玉汁	ごはん 牛肉の野菜炒め 南瓜のコンソメ煮 ブロッコリー の塩昆布和え 味噌汁	ごはん カレーの煮付け 焼きビーフン ポテトサラダ すまし汁	ごはん メンチカツ 冬瓜のかにあん かけ ほうれん草の 柚 子和え 味噌汁	他人丼 ピーマンの 甘 辛炒め チンゲン菜のお 浸し 味噌汁	ごはん 鶏つくねの照り煮 筍のバターソテー 茄子のおかか和え すまし汁

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/9/7～2020/9/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	パン プチハンバーグ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 チンゲンサイの 柚子香和え 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 高野の煮物 ほうれん草の ごま和え 味噌汁	ごはん アケの塩焼き チンゲンサイ の炒め物 オクラのじゃ こ和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 レンコンの金平 長芋のポン酢和え 味噌汁	ごはん アケの煮付け 蒸し大学芋 ひじきのサラダ すまし汁	おなかふりかけ ごはん 醤油ラーメン 甘辛煮 インゲンのごま 和え 杏仁豆腐	オムライス カレーコロッ ケ・エビフライ 小松菜サラダ(デ リシヤス) フルーツヨーグ ルト コーンスープ	☆コース料理☆
夕食	ごはん サバの味噌煮 インゲンの炒め物 もやしのナムル すまし汁	ごはん 鶏じゃが 冬瓜のツナ炒め 胡瓜の中華和え 味噌汁	ごはん 鱈の天ぷら 野菜あんかけ アスパラの炒め物 ブロッコリーの 磯部和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだ れ炒め 小松菜と揚げ の煮物 茄子の酢の物 中華スープ	ごはん ブリの照り煮 しゅうまい 菜の花の錦糸和え すまし汁	ごはん サワラの煮付け 南瓜の炒め物 カリフラワーの 梅かつお和え 味噌汁	ごはん 海鮮八宝菜 レンコンと豚肉 の炒め物 ほうれん草と コーンの和え物 ワカメスープ

献立表

リビングかずほ

期 間：2020/9/14～2020/9/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン キャベツのコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の煮浸し 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	きのこごはん サンマの蒲焼き 里芋の味噌田楽 チンゲンサイの中華ドレ和え すまし汁	カレーライス エビフライ 海藻サラダ オレンジ	ごはん アジの塩焼き 筍の煮物 小松菜の湯葉和え すまし汁	親子丼 トマトサラダ 味噌汁 ようかん	ごはん 牛肉ときこのこのソテー レンコンのピリ辛炒め えのきとわかしの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース カニしゅうまい チンゲンサイの胡麻和え すまし汁	ごはん ハンバーグ 冬瓜の煮物（えび） 春雨サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 茄子の辛み炒め 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん メバルの漬け焼き 肉団子とはくさいの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	ごはん 魚コロッケ ごぼうとひき肉の炒め物 インゲンのツナマヨ和え すまし汁	ごはん たけのこの梅煮 茄子の揚げ浸し カリフラワーのドレ和え（青ジリ） すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜炒め 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	ごはん サケの西京焼き じゃが芋バター醤油炒め 春菊のなめ茸和え すまし汁

献立表

リビングかずほ

期 間：2020/9/21～2020/9/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ オクラの柚子香和え 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつまいもの クリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ きゅうりの湯葉和え 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 茄子の華風和え フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食	※敬老祝賀会※ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 煮付け 刺身 果物 赤だし 茶碗蒸し	ピラフ ロールキャベツ ポテトサラダ コーンスープ ゼリー （りんご）	ごはん チキンカツ ひじき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 回鍋肉 大豆の五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん カレイの竜田揚げ 鶏のコンソメ煮 白菜のしそ和え 味噌汁	鮭ふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごムース	☆誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ(ﾌﾙｯﾁ白) 味噌汁 フルーツ（梨）
夕食	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 なすのそぼろ煮 白菜と三つ葉の 香味和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のオyster炒め 大根と厚揚げの煮物 ピーマンのごま 昆布和え すまし汁	ごはん サウラの塩焼き 肉ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん サバの生姜煮 アスパラとツナの炒め物 小松菜サラダ(ﾃﾞﾘｯｼﾞｱｽ) 味噌汁	ごはん おでん ﾁﾝｹﾞﾝ菜と 焼き 豚の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯ 和え すまし汁	ごはん ブリの塩焼き 筍とふきの土佐炒め 春菊とエビの和え物 味噌汁	ごはん 鶏大根 さつまいも甘煮 ほうれん草の和え物 すまし汁

献立表

リビングかずほ

期 間：2020/9/28～2020/9/30

	月 28	火 29	水 30	木	金	土	日
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	パン ウィンナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー				
昼食	ごはん アカウの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜の生姜醤油和え すまし汁	ごはん 豚の角煮 きのこソテー 春菊の中華ドレ和え ワカメスープ	ごはん スキヤキコロッケとサミチー ズフライ ほうれん草の煮浸し スパゲティサラダ すまし汁				
夕食	ごはん 牛肉の甘辛煮 じゃこピーマン 小松菜の 酢味噌和え 味噌汁	ごはん スズキの香味焼き ふきのおかか煮 人参とカブのフル ソドレサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 長芋の白煮 チゲソイの和え物 味噌汁				