

献立表

現期 場：リビングかずほ
間：2020/10/1～2020/10/4

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食				パン カニカマ サラダ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ キャベツの煮 びたし 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラ ダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食				散らし寿司 大根のかつお 和え けんちん汁 フルーツ (柿)	ごはん 牛肉のごまだ れ炒め 大豆の五目煮 海藻サラダ (和風ごまドレ) 味噌汁	ごはん メンチカツ きのこのソ テー トマトサラダ (セパレドレ) コンソメスー プ	ごはん タチウオの 梅煮 金平レンコン チゲンサイの ナムル 味噌汁
夕食				ごはん 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ浸 し 白菜のポン酢 和え 味噌汁	ごはん サワラの味噌 漬け焼き さつまいもの甘 辛炒め オクラとなめ この和え物 すまし汁	ごはん 鶏じゃが アスパラのツ ナ炒め もやしのしそ のみ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒 め 大根の煮付け 春菊のお浸し かき玉汁

献立表

現期

場：リビングかずほ
間：2020/10/5～2020/10/11

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 南瓜サラダ 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 春菊のおかか和え 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ブロッコリーの クリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮付け ブロッコリーの たらこ和え すまし汁	たまごふりか けごはん かきあげうどん 筑前煮 漬物（たくあん） ぶどうゼリー	ごはん サバの味噌煮 しろ菜の中華炒め オクラのカニ和え 味噌汁	ごはん 豚丼 がんもの炊き合 わせ チゲソウの 中華ドレ和え すまし汁	ごはん エビチリ キャベツのサラダ (デリシャス) 中華スープ フルーツポンチ	ごはん メバルの煮付け じゃこピーマン もやしの練り ゴマ和え 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん サケの塩こうじ 漬焼き 焼きビーフン 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 茄子のピリ辛炒め ビーンズサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 海鮮イカ団子の煮物 インゲンのごま和え すまし汁	ごはん カレーの生姜煮 レンコンの オイスター炒め ふきのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 茄子の中華炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉ときのこ の炒め物 里芋の煮付け しろ菜の柚子和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 竹輪の磯辺揚げ インゲンの梅鰹和え 味噌汁

献立表

現期 場：リビングかずほ
 間：2020/10/12～2020/10/18

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ポテトサラダ 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 えびしんじょ 小松菜のごま和え 味噌汁	菓子パン ベーコンのソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん マヨマ・カニクリームコロッケ・星コロッケ 南瓜の煮付け 春菊の生姜醤油和え すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍のバター醤油炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	カレーライス エビフライ キャベツサラダ(サザンアイランド) ゼリー(りんご)	ごはん ホッケの塩焼き 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 もやしのナムル すまし汁	チャーハン 味噌ラーメン 焼き餃子 大根の酢の物 オレンジ	ごはん チキン南蛮 竹輪と玉葱の甘辛炒め オクラの梅肉和え 味噌汁
夕食	ごはん タチウオの塩焼き ひじき煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き カニしゅうまい 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け フゲンサイの炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの中華炒め 春雨サラダ すまし汁	ごはん アカウオの煮付け 切干大根の炒め煮 胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん タラのムニエル 鶏レバーの甘辛煮 長いも短冊 味噌汁	ごはん シーフードシチュー アスパラソテー ツナサラダ いちごムース

献立表

現
期

場：リビングかずほ
間：2020/10/19～2020/10/25

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン ウインナーソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラのお浸し 味噌汁	パン オムレツ 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 海鮮団子の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ほうれん草のコンソメ炒め バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 回鍋肉 しゅうまい 菜の花のお浸し 中華スープ	ごはん 八宝菜 肉団子 味噌汁 りんごゼリー	ごはん サワラの塩焼き ほうれん草のソテー ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬焼き はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ(サザン) 味噌汁	オムライス コロッケ コンソメスープ フルーツ(キウイ)	ごはん チキンカツ がんもの煮物 オクラのじゃこ和え すまし汁	☆お誕生日☆ 栗ごはん 秋野菜かき揚げ 蒸し蓮根まんじゅう カツオのたたき 味噌汁 フルーツ(柿)
夕食	ごはん おでん 茄子の味噌炒め 小松菜の柚子香味和え すまし汁	ごはん 白身魚の煮付け もやし炒め キャベツのレモン甘酢和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンの甘辛炒め カリフラワーの柚子和え すまし汁	ごはん サバの梅煮 野菜の中華炒め フゲサイのなめ茸和え すまし汁	ごはん サンマの照り煮 南瓜のバター炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん タチウオの照り焼き きのこソテー 胡瓜と竹輪のごまドレッシング和え 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ すまし汁

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/10/26～2020/10/31

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日
朝食	パン スクランブル エッグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 チゲンサイごま和え 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 出し巻き玉子 さつま芋の煮物 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	
昼食	たまごふりか けごはん 焼きそば 水ぎょうざ 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん サケの塩焼き ふきのかか煮 小松菜のドレッシ ン グ和え すまし汁	ごはん 牛肉ソテー（オ ニオンソース） 根菜の煮物 菜の花のごま和え 味噌汁	ごはん カレーのみぞれ煮 インゲンの炒め物 長芋サラダ （デリシャス） 味噌汁	ごはん 鶏肉の酒粕焼き 友禅蒸し チゲンサイのおかか 和え すまし汁	ごはん 赤魚の生姜煮 アスパラのカ レー炒め 白菜の柚子香 味和え 味噌汁	
夕食	ごはん 鶏の唐揚げ 炊き合わせ 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 高野の煮付け おさつサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の酒蒸し （中華あんかけ） ピーマンと竹輪の炒 め物 かき玉汁 フルーツカクテル	ごはん 豚肉のオイスター炒め 春雨の中華炒め ほうれん草の湯 葉和え すまし汁	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい しろ菜の生姜和え ワカメスープ	ごはん 牛肉と茄子の味噌煮 さといもの煮こ ろがし オクラの 麺つゆ和え 味噌汁	