

献立一覧表

2020年11月 [高槻けやきの郷 一般]

2020/10/16

		2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)		8 (日)	
朝食														◎和定食 中華粥 豆乳五彩蒸の照り焼き りんごゼリー 低脂肪乳	1 (日)
昼食														ごはん 鶏肉のグリル・ステーキソース チンゲン菜の炒め物 春雨のマヨ和え コンソメスープ	
夕食														◎お一日 赤飯 カレーの野菜あんかけ 里芋と花がんの煮物 白菜の塩昆布和え ゆばのすまし汁 マロンケーキ(ほっとするデザート)	
朝食	◎和定食 青菜粥 野菜つみれの煮物 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 レズンドッグ チンゲン菜とアセロラのソテー オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 かしのアヲ豆腐としろ菜の煮物 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) スクランブルエッグ ぶどう缶 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 はんぺんの炒り煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 いちご食パン (2枚) うまい菜のクリーム煮 グレーゼリー 低脂肪乳	◎和定食 雑炊(帆立風味) はんぺんの煮物 りんごゼリー 低脂肪乳								
昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め きのこの卵とじ もやしの辛子和え さつま芋のみそ汁	ごはん 白身魚のねぎソース シューマイ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 豆腐の中華スープ	ごはん スタミナ豚丼 茄子の煮物 ほうれん草のビーナッツ和え うずまき麩のみそ汁	ごはん カレーのムニエル オムライス アスパラのソテー ツナサラダ コンソメスープ	◎天ぷらの日 ごはん 天ぷら 温やっこ豆乳仕立て 胡瓜の酢の物 えのきの赤出汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き チンゲン菜と桜エビの煮浸し カリフラワーのドレ和え なめこのみそ汁	ごはん カレーライス らっきょ・福神漬け ブロッコリーのサラダ オレンジ								
夕食	ごはん サンマの塩焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し そうめんのすまし汁	ごはん 牛肉のごま味噌煮 ピーマンとじゃこの炒め物 からし菜のおかか和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん さわらの香味焼き ひじきの炒め煮 トマトと玉ねぎの炒め 白菜のすまし汁	ごはん 鶏肉の五目炒め うまい菜の煮浸し 大根の漬物 あさりのみそ汁	ごはん 豚肉と温野菜のゴマだれ レンコンの炒り煮 白菜の香りお浸し ゆばのすまし汁	ごはん ふくさ卵 竹輪のヨコソク炒め しろ菜の磯和え そうめんのすまし汁	ごはん たらの味噌煮 はんぺんの詰め煮 ほうれん草の和え物 とろろ昆布のすまし汁								
朝食	◎和定食 中華粥 茄子の炒め煮 アセロラゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 バターロール ブロッコリーのクリーム煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 ソーセージの和風炒め オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レズンドッグ ポトフ風 メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 青菜粥 はんぺんの炒り煮 マンゴー缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) スクランブルエッグ ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 豆乳五彩蒸の照り焼き グレーゼリー 低脂肪乳								
昼食	ごはん 和風おろしハンバーグ かぶとベーコンのソテー 胡瓜の柚子和え 豆腐のみそ汁	ゆかりご飯 (小) 山かけそば(温) 玉子豆腐のあんかけ しろ菜のお浸し	ごはん 牛肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え うずまき麩のみそ汁	ごはん たらの煮付け 野菜つみれの煮物 もずく酢 玉ねぎのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 水餃子 トマトの華風和え 白菜の中華スープ	◎いいごはん あんこうの治部煮 キャベツと豆苗の炒め物 オクラの錦糸かけ そうめんのみそ汁	◎鮭のバター醤油ご飯 鶏肉の柏漬焼き かぶの銀あん ほうれん草のおかか和え ゆばのすまし汁								
夕食	ごはん 白身魚のピカタ チンゲン菜のソテー 春雨の和え物 コンソメスープ	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 きのこの炒め物 いんげんの辛子和え ごぼうのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 卵の花 あさりの松前漬風 かまぼこのすまし汁	ごはん チキンフリッター もやしのカレー風味炒め マカロニサラダ 栗のポタージュ	ごはん カレーの和風タルタル焼き 金平ごぼう うまい菜の和え物 さつま芋のみそ汁	ごはん 豚肉のソテー・きのこのソース 茄子の揚げ煮 ひじきと水菜の和え物 春菊のすまし汁	ごはん おでん アスパラの炒め物 かぼちゃと胡瓜のサラダ とろろ昆布のみそ汁								
朝食	◎和定食 中華粥 うまい菜としんじょの煮浸し りんごゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 抹茶食パン ブロッコリーのクリーム煮 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 茄子の炒め煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 バターロール キャベツのソテー みかん缶 低脂肪乳	◎和定食 芋粥 はんぺんの炒り煮 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レズンドッグ ポトフ風 グレーゼリー 低脂肪乳	◎和定食 鮭雑炊 ソーセージの和風炒め ヨーグルト 低脂肪乳								
昼食	ごはん 白身魚の柚庵焼き 玉子焼き しろ菜のお浸し うずまき麩のみそ汁	ごはん チキンステーキ(ファミリア) ほうれん草のソテー 柿 コンソメスープ	ごはん あじの山椒焼き レンコンの炒り煮 からし菜ともやしの塩昆布和え 大根のみそ汁	ごはん 春巻き うまい菜の中華和え ゆばの中華スープ	ごはん さばの生姜煮 煮豆 ほうれん草のおかか和え あげのみそ汁	ごはん 鶏肉のんにく醤油炒め 茄子の煮物 春雨のマヨ和え 花麩のすまし汁	ごはん たらのかおり揚げ 茄子の炒め物 人参とツナの和え物 もやしのみそ汁								
夕食	ごはん 茹で豚の薬味ダレ 炒めビーフン チンゲン菜のクルミ和え 豆腐の中華スープ	ごはん さわらの煮付け さつま芋の煮物 春菊の香りお浸し なめこのみそ汁	ごはん 豚肉の味噌煮 竹輪のポン酢炒め ポテトサラダ そうめんのすまし汁	ごはん タラのちり蒸し かぼちゃのバター焼き 胡瓜のゆかり和え あさりのみそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ チンゲン菜のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ	ごはん 赤魚のリソースかけ 小松菜と白菜の煮浸し 玉子豆腐 えのきのみそ汁	菜めし (小) かに玉あんかけうどん かぼちゃのいとし煮 いんげんのごま和え								
朝食	◎和定食 卵粥 がんもの煮物 りんごゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) 肉団子・炒め物 マンゴー缶 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 卵焼き・和え物 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 チョコ食パン うまい菜のクリーム煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 芋粥 野菜つみれの煮物 グレーゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レズンドッグ ポトフ風 りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 からし菜の煮浸し オレンジゼリー 低脂肪乳								
昼食	ごはん さわらの焼き浸し ピーマンとじゃこの炒め物 胡瓜の酢の物 あさりのみそ汁	ごはん 牛肉のしくれ煮 そら豆の卵とじ 春菊の白和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん 卵のしそ揚げ 梅肉のオムライス れんこん頭煮 ほうれん草のクルミチーズ和え まいたけのすまし汁	ごはん あじの蒲焼き ぜんまいの炒め煮 いんげんのわさび和え 里芋のみそ汁	ごはん オムレツ グリーンサラダ フルーツ杏仁	ごはん カレーの味噌煮 かぶの海老あんかけ うまい菜のごま和え ゆばのすまし汁	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮込み スパゲティソテー ほうれん草とツナのドレ和え コンソメスープ								
夕食	ごはん 松風焼き すいきの炒め煮 ほうれん草の錦糸かけ 豆腐のすまし汁	ごはん 白身魚の酒蒸し からし菜と桜えびの煮浸し かぼちゃのサラダ 大根のみそ汁	ごはん 鶏肉のネギ塩炒め かにのふわふわ豆腐のあんかけ しろ菜のお浸し じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 茄子の田楽 切干大根のサラダ あさりのすまし汁	ごはん タラの山路焼き 高野豆腐の詰め煮 白菜の漬物 そうめんのみそ汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜の炒め物 和風サラダ なめこのみそ汁	ごはん さわらの梅香焼き 里芋の詰め煮 キウイ 豆腐のすまし汁								
朝食	◎和定食 中華粥 はんぺんの炒り煮 ヨーグルト 低脂肪乳														
昼食	ごはん ぶりの煮付け なすとじゃこの炒め物 大根の塩昆布和え 渦巻き麩のみそ汁														
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あん 豆腐ステーキ オクラのビーナッツ和え えのきの中華スープ														

*都合により献立を変更することがあります。