

〇〇献立一覧表〇〇

2020年10月 [高槻けやきの郷 一般]

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
朝食			◎洋定食 クリームエスカルゴ ポトフ風 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 ソーセージの和風炒め ヨーグルト 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 マンゴー缶 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 はんぺんの炒り煮 メロンゼリー 低脂肪乳
昼食			ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒炒め 玉子焼き チンゲン菜ともやしのナムル えのきのみそ汁	ごはん カレーのねぎソース 和風スパゲティ いんげんのわさび和え 大根のすまし汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め ひじきの炒め煮 カリフラワーのサラダ うまい菜のみそ汁
夕食			◎お一日 赤飯 サンマの塩焼き さつま芋の煮物 豆腐とハムの和え物 とろろ昆布のすまし汁	ごはん たらの煮付け うまい菜とゆばのとりも煮 ホタテと赤玉ねぎの柚子ドレ和え そうめんのすまし汁	ごはん 肉豆腐 茄子の揚げ煮 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	ふりかけご飯(小) きつねうどん ちくわの磯辺揚げ しる菜のお浸し
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
朝食	◎和定食 青菜粥 肉団子・炒め物 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 メロンパン スクランブルエッグ ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 がんもの煮物 アセロラゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) いんげんのそぼろ炒め りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 豆乳五彩蒸の照り焼き オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 いちご食パン ブロッコリーのクリーム煮 ぶどう缶 低脂肪乳
昼食	ごはん さわらのビーナツ焼き きのこの炒め物 春雨の和え物 あさりのすまし汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 さつま芋のバター焼き アスパラのドレ和え うずまき麩のみそ汁	ごはん タラの香草パン粉焼き チンゲン菜のソテー ツナサラダ コンソメスープ	親子丼 しる菜の煮浸し 漬物盛り合わせ 豆腐の赤出汁	ごはん カレイの煮付け 煮豆 白菜と春菊の和え物 なめこのみそ汁	ごはん ホキの味噌焼き 野菜つみれの煮物 いんげんとしらすの和え物 麩のすまし汁
夕食	ごはん 蒸し鶏の薬味ダレ 卵の花 ブロッコリーの辛子和え 豆腐のみそ汁	ごはん あじの梅香煮 レンコンの炒り煮 ほうれん草のごま和え そうめんのすまし汁	ごはん 牛肉の五目炒め 里芋のえび包みあんかけ 梨 うまい菜のみそ汁	ごはん 蒸し魚のバター醤油かけ かぼちゃの含め煮 和風サラダ かまぼこのすまし汁	◎秋祭りメニュー 焼きそば たご焼き (2個) フライドポテト フランクフルト チョコバナナ 冷しあめ	ごはん マーボー豆腐 炒めビーフン チンゲン菜の中華和え ゆばの中華スープ
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
朝食	◎和定食 雑炊(帆立風味) うまい菜としんじょの煮浸し グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール チンゲン菜とソーセージのソテー りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 しる菜の煮浸し ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 レーズンドッグ スクランブルエッグ メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 豆乳五彩蒸の照り焼き みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 バターロール じゃが芋とベコンのソテー グレープゼリー 低脂肪乳
昼食	ごはん あじの南部焼き 玉子焼き しる菜のゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 シューマイ 茄子のお浸し 白菜のみそ汁	ごはん さわらの煮付け もやしの香味炒め 春菊の白和え とろろ昆布のすまし汁	◎秋の行事弁当 秋の炊き込みおこわ ①ロールケーキ ②桜えび入りはんぺん ③チゲ菜となめこのおろし和え ④秋野菜の炊き合わせ ⑤鮭のポテサラ焼き ⑥サラダチキンの白みそドレッシング えのきのみそ汁	ごはん ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニのケチャップ炒め ほうれん草とツナの和え物 コンソメスープ	さんまの照り焼き丼 切干大根の炒め煮 白菜の浅漬け うずまき麩のみそ汁
夕食	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め さつま芋の煮物 なます 豆腐のすまし汁	ごはん カレイの雑焼き風 ひじきの炒め煮 ほうれん草の辛子和え あさりのすまし汁	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのゆばあんかけ 春雨の和え物 キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉のさっぱり梅炒め かぼちゃの含め煮 からし菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	ごはん ホキの野菜のあんかけ しる菜の煮浸し もやしの和え物 里芋のみそ汁	ごはん 千草焼き 柱フライ うまい菜のお浸し はんぺんのすまし汁
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
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 抹茶食パン チンゲン菜とソーセージのソテー オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 芋粥 野菜つみれの煮物 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) うまい菜のクリーム煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 ほうれん草の炒め煮 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズンドッグ 肉団子・炒め物 マンゴー缶 低脂肪乳
昼食	ごはん さわらの磯焼き カリフラワーのカレー風味炒め いんげんのごま和え あさりのみそ汁	ごはん タラの生姜煮 茄子の田楽 もやしの和え物 麩のすまし汁	ごはん さばの味噌煮 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 とろろ昆布のすまし汁	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	ごはん あじの梅煮 大根のかにあんかけ チンゲン菜のわさび和え 豆苗のみそ汁	ごはん 鶏肉の和風あんかけ さつま芋のレモン煮 胡瓜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁
夕食	ゆかりご飯(小) 肉わかめそば 里芋の煮物 しる菜のボン酢和え	◎音律かい洋食 ごはん 目玉焼きハーフ・エビフライ サラダ コンソメスープ プリンアラモード風	ごはん 鶏肉のしょうゆ花焼き しる菜の煮浸し ひじきと枝豆の梅和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 白身魚の照り焼き はんぺんの含め煮 白菜のかおり和え なめこのみそ汁	ごはん 茄子のはさみ揚げ 煮豆 キャベツの甘酢和え そうめんのすまし汁	ごはん 白身魚の明太マヨ焼き 炒めビーフン うまい菜のお浸し あさりのすまし汁
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	◎和定食 芋粥 がんもの煮物 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール 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 ゆかり粥 しる菜の炒り煮 低脂肪乳 メロンゼリー	◎洋定食 メロンパン チンゲン菜とソーセージのソテー グレープゼリー 低脂肪乳	◎和定食 雑炊(帆立風味) いんげんのそぼろ炒め ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 バターロール スクランブルエッグ マンゴー缶 低脂肪乳
昼食	ごはん 八宝菜 やわらか焼き餃子 春雨とわかめの和え物 ゆばの中華スープ	ごはん カレイの香り蒸し(ボン酢かけ) 平天の炒め煮 もやしの辛子和え とろろ昆布のすまし汁	◎寿司の日 太巻き寿司/柚子いなり 枝豆のふんわり天あんかけ うまい菜と桜えびの和え物 えのきのみそ汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 茄子の揚げ煮 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 牛肉と厚揚げの旨煮 カリフラワーのカレー風味炒め ぬた和え 春菊のすまし汁	ごはん パン・クリームシチュー スパゲティのケチャップ炒め キャベツのサラダ かぼちゃババロア
夕食	ごはん さわらの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 しる菜のゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜の卵とじ ごま豆腐 かぼちゃのみそ汁	ごはん さばの生姜煮 里芋の粕煮 キウイ オクラのすまし汁	ごはん 和風オープンオムレツ ピーマンとじゃこの炒め物 切干大根のサラダ そうめんのすまし汁	ごはん あじの蒲焼き さつま芋の煮物 白菜の浅漬け うずまき麩のみそ汁	ごはん たらの味噌煮 もやし炒め ほうれん草のごま和え あさりのすまし汁

\*都合により献立を変更することがあります。