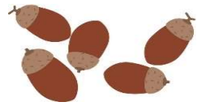
予 定 献 立 表



	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
朝食	御　飯 みそ汁 天ぷらの炒り煮 塩こうじ金平 たいみそ 漬物 〈常〉 R1ヨーグルト	御　飯 みそ汁 五目卵焼き もろきゅう ふりかけ〈常〉 漬物 〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 たんぱくん	パン 肉団子入り青梗菜のスープ オムレツ ツナとハムとケチャップ炒め コールスローサラダ〈常〉 チーズ 〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 CP10ゼリー	御　飯 みそ汁 焼き魚 昆布いりち 味付けのり〈常〉 漬物 〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 たんぱくん	御　飯 みそ汁 中華春雨 〈常〉 明太子 こんにゃくのおかか煮 漬物 〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 たんぱくん	パン コーンスープ ボイルウインナー 胡瓜とツナマヨネーズ和え プルーンの紅茶煮〈常〉 ウエハース〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 プロッカ	御　飯 みそ汁 にんにくの芽とかまぼこの炒め物 茄子の生姜醤油和え 納豆 漬物 〈常〉 R1ヨーグルト
昼食	御　飯 豚肉の味噌漬け焼き イカと葱のお好み焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 清汁 果物 〈常〉 ソフト食 プロッカ	御　飯 カレイのピカタ 彩り野菜の洋風肉じゃが ホタテとブロッコリーの炒め物 蒸し茄子のサラダ〈常〉 コンソメスープ 果物 〈常〉 ソフト食 おいしくサポート	わかめごはん きつねうどん こんにゃくと牛肉の炒め物 イカと胡瓜の酢味噌和え 漬物 〈常〉 きなこプリン 	御　飯 さばの香り焼き 揚げ茄子の練りゴマだれ シメジとささ身の和え物 かき玉汁 果物 〈常〉 ソフト食 おいしくサポート	御　飯 彩りカレー 巣ごもり卵 シーフードマリネ 漬物 〈常〉 香味スープ 	御　飯 たらのチリ蒸し カリフラワーのオイスターソース炒め ひじきとくわいのサラダ〈常〉 清汁 さつま芋のプリンケーキ 	おにぎり 焼きそば にら饅頭 レタスとパインサラダ 漬物 〈常〉 野菜ジュース
夕食	御　飯 あじの塩焼き アスパラの炒め物 胡瓜のわさび和え〈常〉 みそ汁 黄桃ゼリー ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 牛肉の七味焼き 豆腐とキャベツの炒め物 豆腐とほうれん草の炒め物 ひじきの煮付け ニラの辛子醤油かけ〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 メルルーサの韓国風焼き レバニラ炒め アサリと春雨の炒め物 白滝のまさご煮 なめこおろし 〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 豚肉の下ろし煮 里芋の含め煮 かぼちゃのそぼろ煮 玉葱のソース炒め 青梗菜の胡麻和え〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 アジフライ もやしとキムチの炒め 鶏肉ともやしの炒め物 炒り卵の花 ほうれん草の胡麻和え〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 鶏肉のもろみ焼き 白菜と天ぷらの煮物 もやしとニラの炒め物 オクラと菊なめこ和え〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御　飯 肉団子の酢豚風 青梗菜とエビの煮物 こんにゃくの田楽 トマトと玉葱の和風サラダ〈常〉 みそ汁 ソフト食 ご飯に合うソース