



予定献立表



	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食	御飯 みそ汁 天ぷらの炒り煮 インゲンの胡麻和え 納豆 漬物〈常〉 R1ヨーグルト 	御飯 みそ汁 アーサー卵焼き 中華春雨〈常〉 白菜のおかか煮 漬物〈常〉 R1ヨーグルト ソフト食 たんぱくん	パン ささ身と椎茸のミルクスープ ウインナーと野菜のソテー 彩りコーンの春雨サラダ チーズ〈常〉 カップゼリー R1ヨーグルト	御飯 みそ汁 さんまの生姜煮 高菜炒め 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 ごま豆腐 キャベツの塩っぺ和え 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 野菜スープ 目玉焼き 人参とごぼうのサラダ 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 CP10ゼリー	御飯 みそ汁 竹輪の金平 大根の煮物 たいみそ 漬物〈常〉 R1ヨーグルト 
昼食	御飯 ハンバーグ 角天と玉葱のソテー 冬瓜のエビあんかけ スパゲティサラダ〈常〉 コンソメスープ 	芋ご飯 牛肉とコンニャクの炒め物 豆腐の吹き寄せあん 青梗菜のお浸し 漬物〈常〉 清汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 たら煮つけ ピーマンと茄子の味噌炒め かぼちゃの甘煮 胡瓜と竹輪の和え物 清汁 果物〈常〉  ソフト食 プロッカ	おにぎり ラーメン 焼き餃子 くらげの中華和え 漬物〈常〉 フルーツゼリー 	御飯 おろしトンカツ 切り干し大根の炒め煮 もやしの酢の物 赤だし 果物〈常〉  ソフト食 エプリッチゼリー	御飯 鶏ささ身のもみじ揚げ 高野豆腐のエビあんかけ ふきの炒め煮 インゲンの胡麻和え〈常〉 漬物〈常〉 清汁 ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 鮭のマヨネーズ焼き がんと里芋の煮物 湯葉と昆布の彩り和え 漬物〈常〉 清汁 ソフト食 ご飯に合うソース
夕食	御飯 ぶりのさっぱり煮 和風炒り卵 青梗菜と油揚げのソテー 胡瓜の磯和え〈常〉 みそ汁  ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 鶏肉と栗の炒め物 アサリと春雨の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ワカメのわさび和え みそ汁 果物〈常〉 ソフト食 おいしくサポート	御飯 肉団子と青梗菜の煮込み 里芋と大根の含め煮 大根とがんもの煮つけ キャベツとベーコンのソテー レンコンサラダ〈常〉 みそ汁	御飯 牛肉のスタミナ焼き ビビンバ山菜〈常〉 ほうれん草とベーコンの炒め物 カリフラワーとエビのマヨソース みそ汁 	御飯 赤魚のマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 切り昆布とさつま芋の煮物 鶏肉と茄子の炒め物 金時豆の甘煮〈常〉 みそ汁	御飯 白身魚の韓国風タレ焼き 大根サラダ(スパイシー) 大根サラダ(和風) じゃが芋の甘辛煮 人参の金平〈常〉 みそ汁 	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ビーフンと高菜の炒め物 ほうれん草と油揚げの煮浸し 胡瓜とトマトの酢の物〈常〉 みそ汁  ソフト食 おいしくサポート