



食事メニュー

ふらむの里

2015年9月

| 日 | 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 | 土 5日 | |
|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | |
| | | 焼き鯖の大根おろし・生野菜 白菜とつみれのとろみあん とろろ昆布の澄まし汁 パイナップル | ぶっかけ冷やしそうめん 玉子豆腐 おにぎり | あじのかば焼き・生野菜 もやしウインナー・ピーマンの炒め物 胡麻昆布 エノキとわかめの澄まし汁 | 豚の焼き肉風・生野菜 そうめんとシーチキンのマヨ和え はりはり大根 玉子の澄まし汁 | マーボ豆腐 しらすおろしポン酢 野沢菜漬け まいたけ澄まし汁 | |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | |
| | | | | | | | |
| たらの粕漬け・生野菜 千切り大根の煮物 ワカメスープ 高菜と豚肉の炒め物 * 鳴門金時レモン煮 | 鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 高野豆腐の玉子とじ はりはり大根 エノキと巻麩の澄まし汁 | 鮭のバター焼き・生野菜 小松菜と鶏胸肉のとろみあん 茎わかめの佃煮 大根の味噌汁 | 豆腐ステーキ・生野菜 キャベツの塩コンブ和え ごまめ 竹輪の味噌汁 | サンマの甘露煮・生野菜 高野とつみれ人参長豆の煮物 茎わかめの佃煮 玉ねぎの味噌汁 | おでん風煮物 高野と豚肉の炒め物 大根の味噌汁 りんご | 南瓜のコロッケ・生野菜 ニラ玉 胡麻昆布 ジャガイモの味噌汁 | じゃこ天と玉ねぎ炒め マカロニサラダ 中華スープ りんご |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | |
| | | | | | | | |
| チキンカレーライス 温泉玉子 海藻サラダ 巻麩としいたけの澄まし汁 * チョコレート風味ホットケーキ | 揚げシューマイ野菜あんかけ・生野菜 筍のきんぴら 柿 キャベツと茄子の味噌汁 | モモ肉のネギソース焼き・生野菜 しらすおろしポン酢 柿 大根の味噌汁 | 鮭の西京味噌焼き・生野菜 高菜と豚肉の炒め物 ミニうどん りんご | 八宝菜 出し巻き玉子 茎わかめの佃煮 南瓜の味噌汁 | シヤモ南蛮漬け・生野菜 ジャガイモとつみれ・ちくわの煮物 玉子の澄まし汁 梨 | 焼きうどん おにぎり きゅうちゃん漬け 大根の味噌汁 | コロッケ・生野菜 高野豆腐ちくわ長豆の煮物 高菜ときゅうりの漬物 玉ねぎの味噌汁 |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | |
| | | | | | | | |
| スペイン風オムレツ・生野菜 ゼンマイの煮物 ジャガイモの味噌汁 梨 * 水ようかん | エリンギとウインナー炒め オクラと長いものおかか醤油和え 胡麻昆布 春雨の中華スープ | すずきのバター醤油ソテー・生野菜 なすと胸肉の揚げびたし きゅうちゃん漬け 白菜の味噌汁 | 牛肉とごぼうの混ぜご飯 南瓜と大根・天ぶらの煮物 冷奴 わかめの味噌汁 | ぶっかけそうめん おにぎり わかさぎの佃煮 | ウインナー入り野菜炒め ししゃもの南蛮漬け 玉子の澄まし汁 梨 | 鶏胸肉のピカタ きゅうりとわかめちくわの酢の物 野沢菜漬け 白菜の中華スープ | 鮭の幽庵焼きおろし添え・生野菜 スパゲッティサラダ ワカメの澄まし汁 パイナップル |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | | | |
| | | | | | | | |
| 豚ロース味噌漬け焼き・生野菜 玉子豆腐 きゅうちゃん漬け 玉ねぎの中華スープ * ふわふわワッフル | 海老入りお好み焼き なます かまぼこの味噌汁 | 大根竹輪南瓜人参の煮物 わかさぎの佃煮 パイナップル 玉子わかめの中華スープ | 鮭のおろし煮・生野菜 玉子焼き きゅうちゃん漬け 白菜の味噌汁 | チキン南蛮・生野菜 釜揚げしらすおろしポン酢 高菜ときゅうりの漬物 豆腐とみょうがの澄まし汁 | | | |