

食事メニュー

2015年10月



ぶらむの里

日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日	
				タラのムニエル・生野菜 五目白和え しいたけ昆布 玉子の澄まし汁	チヂミ・生野菜 白菜と鶏肉・きのこのとろみあん 胡麻昆布 スープ	茄子と厚揚げの煮浸し ちりめん和小松菜の梅肉和え ゴーヤの佃煮 たまねぎの中華スープ	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
チャーハン パリパリサラダ 冬瓜の味噌汁 リンゴ *カスタードケーキ	鰻の天ぷら・生野菜 里羊の肉みそかけ 白菜の漬物 巻麩の澄まし汁	豆腐ステーキ・生野菜 キャベツと人参の塩コンブ和え フルーツゼリー寄せ ジャガイモの味噌汁	チキンのグリル焼き 南瓜と高野とインゲンの煮物 胡麻昆布 玉ねぎのスープ	赤魚の煮つけ・生野菜 胸肉ときゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁 梨	冷やしぶっかけそうめん おにぎり リンゴ	ハンバーグ・生野菜 もやしとにらのナムル はりはり漬け 春雨の中華スープ	豚肉と野菜の焼き肉風 平天と大根のきんぴら茄子の味噌汁 ミカン
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
鶏モモとジャガイモの生姜煮 白菜のゆかり和えわかめの味噌汁 梨 *チーズスフレ	鰻のフライ・生野菜 酢レンコンのサラダ 茎わかめの佃煮 豆腐の澄まし汁	スズキのバター醤油ソテー 菊菜の胡麻和え エノキの中華スープ パイナップル	焼きビーフン おにぎり キャベツの味噌汁 みかん	鶏モモと茄子・ピーマンのオイスターソース炒め シラスのおろしポン酢 柿と きゅうりのヨーグルト和え ワカメとえのきの味噌汁	スズキの竜田揚げ・生野菜 高野と豚肉炒め とろろ昆布の澄まし汁	南瓜の肉巻・生野菜 出し巻き玉子 青菜ときゅうり漬け 麩の味噌汁	厚揚げと白菜のとろみあん ワカサギの佃煮 しいたけの味噌汁 柿
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
炙りしめサバ・生野菜 ジャガイモ肉みそかけ 巻麩の澄まし汁 みかん *マンゴゼリー	にらチヂミ・生野菜 たけのこと竹輪のきんぴら 胡麻昆布 豆腐の味噌汁	豆腐ステーキ・キャベツと塩コンブ和え 鶏と釜揚げシラスの煮物 高菜と豚肉の炒め物 そうめんの澄まし汁	鮭のバター焼き・生野菜 きんぴらごぼう きゅうちゃん漬け キャベツと薄揚げの味噌汁	ポークステーキ・生野菜 アスパラのツナマヨサラ ダ はりはり漬け 白菜の味噌汁	粕漬けたらのフライとハッシュドポテト・生野菜 小松菜とエリンギのバターソテー 南瓜の味噌汁 梨	海老と白菜のクリーム煮 小松菜のゴママヨ和え 椎茸昆布	ゴーヤチャンプル 長いもととろろの梅肉乗せ はりはり漬け 半本の澄まし汁
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
サンマかば焼き・生野菜 玉子豆腐 なめたけ ささみと人参の中華スープ *プリン	ポークチャップ・生野菜 水菜と薄揚げの煮浸し 柿 白菜の味噌汁	根菜・いわしのつみれ・茄子の煮物 小松菜の胡麻和え エノキの佃煮 薄揚げとうふの味噌汁	オムライス ほうれん草と竹輪のお浸し エノキの澄まし汁 みかん	ブリの付け焼き生野菜 南瓜サラダ おから 玉ねぎの中華スープ	鶏モモのネギソース きゅうりワカメマロニーの酢の物 白菜の味噌汁 リンゴ	玉子豆腐のきのこあんかけ 水菜とガンモドキの煮浸し ワカサギの佃煮 たまねぎの味噌汁	蕪のそぼろあん 出し巻き玉子 蕪葉とちりめん炒め とろろ昆布の澄まし汁