



ふらむの里

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
		海老・白菜の豆乳クリーム煮 豚肉と高菜炒め はりはり漬け 柿	鶏のみぞれあん・生野菜 キャベツのさつと和え きゅうちゃんの漬物 とうろろの澄まし汁	いなりずし 玉子焼き ほうれん草のお浸し 巻麩の澄まし汁	豚肉・野菜炒め 冷奴 ワカサギの佃煮 ワカメの味噌汁	豚しゃぶサラダ 大根菜とちりめん炒め 豆腐の味噌汁 柿	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
焼きうどん おにぎり 豆腐と玉ねぎの中華スープ みかん *ワッフル	玉子豆腐のカニあんかけ ブロッコリーと大根のきんぴら きゅうちゃん漬け ちくわの味噌汁	タラの味噌焼き・生野菜 レンコンのつみれ・人参の煮物 そうめん・赤板の澄まし汁	赤魚の甘酢あん・生野菜 ほうれん草と胸肉の胡麻和え ジャガイモの味噌汁 パイナップル *フレンチトースト	スキのバター醤油ソテー・生野菜 マカロニのトマトソース 漬物 味噌汁	五目にゆう麺 おにぎり パイナップル	赤魚の味噌焼き紅白なます ハッシュドポテト 玉ねぎの味噌汁 キウイ	シシモフライ・生野菜 筍のきんぴら きゅうちゃん漬け ちくわの澄まし汁
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
豚肉・野菜の生姜風炒め ワカサギの佃煮 あおなときゅうり漬け 豆腐の澄まし汁 *カステラ・ケーキ	コロッケ・生野菜 五目豆煮 玉子の味噌汁 りんご	鶏モモと野菜のオイスターソース炒め しらすのおろしポン酢 はりはり漬け ワカメの澄まし汁	ブリの幽庵焼き・生野菜 青梗菜ともやしのナムル 厚揚げとわかめの味噌汁 りんご	おむれつ・生野菜 胸肉のとろみあん 冷奴 キャベツの中華スープ	揚げ豆腐の野菜あんかけ 筍の土佐煮 きゅうちゃん漬け わかめの味噌汁	アジの塩焼き 五目白和え 筍の澄まし汁 キウイ	蕪と豚肉炒めの煮物 菊菜の胡麻和え(竹輪・人参) トマトの昆布茶ドレッシング 白菜の味噌汁
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
トンペイ焼き・生野菜 切干大根煮 南瓜の味噌汁 りんご	タラのバター醤油焼き・生野菜 蕪の葉ナムル 胡麻昆布 巻麩の澄まし汁	鮭のバター焼き 鶏モモ・ジャガイモの煮っ転がし 紅白なます そうめん・ワカメの澄まし汁	シシモフライ 南瓜の煮物 玉子の中華スープ みかん	そうめん 青菜のお浸し おにぎり	豆腐ステーキ・生野菜 茄子の揚げだし・豚バラ 白菜の味噌汁 パイナップル	豚肉・野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 薄揚げの味噌汁 りんご	白菜と海老のとろみあん・人参・ブロッコリー トマト・玉ねぎのマリネ 胡麻昆布 玉子の中華スープ
27日	28日	29日	30日	31日			
焼飯 大根とごぼう天の煮物 きゅうちゃん漬け 澄まし汁 *バウムクーヘン	カレーの甘辛たれ・生野菜 ほうれん草のオープンオムレツ キャベツの味噌汁 みかん	茄子・エリンギの肉巻ソテー・生野菜 ブロッコリーのカニあんかけ ほうれん草の澄まし汁 りんご	レンコンのつみれ入り白菜の豆乳シチュー わかさぎの佃煮 大根の漬物	豚の焼き肉風・生野菜 青梗菜ともやしのナムル 蕪と白菜の漬物 ワカメと竹のこの澄まし汁	年越しうどん おにぎり 白菜のおかか和え		