



食事メニュー

ぶらむの里

2016年1月

日	月	火	水	木	金	土	
31日			1日 昼	1日 夜	2日 昼	2日 夜	
野菜の肉巻ソテー・生野菜 ジャガイモと玉子のサラダ 胡麻昆布 大根の味噌汁 * ロールケーキ	焼きビーフン 鯖の竜田揚げ・卵の花 ワンタンスープ おにぎり	おせち料理	ブリの幽庵焼き・かまぼこ 鴨ロースト サーモンマリネ 煮椎 茸 大根の煮しめ 栗きんとん 巻麩の澄まし汁 * あんまん	高野豆腐の肉詰め煮 里芋のこんにやく煮 黒豆 なます 大根の味噌汁	ししゃも昆布 鴨ロースト レンコン煮 なます ごまめ かまぼことうめんの澄まし汁 * 栗きんとん	ブリ幽庵焼き・こんにやく・ごぼう 豆腐田楽 豚汁 もも缶	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
炊き込みご飯 出し巻き玉子 シンシャモフライ 大根漬物 巻麩の澄まし汁	鶏モモの照り焼き 南瓜の煮物 みかん 玉ねぎの味噌汁	オムライス 蒸し鶏のせサラダ 大根の中華スープ りんご	赤魚の煮つけ・生野菜 高菜と豚肉の炒め煮 菊菜・人参もやしのお浸し そうめんとうかめの澄まし汁	鯖の塩焼き・おろし添え マカロニのナポリタン風 玉ねぎの味噌汁 みかん	鶏のネギソース焼き・生野菜 ちりめん青菜炒め ゴマ豆腐 えのきの澄まし汁 七草がゆ	茄子と竹輪の揚げびたし 大根の梅おかか和え 白ネギの味噌汁 りんご	ブリの付け焼き・生野菜 南瓜・竹輪・つみれ・きめさや・人参 の煮物 大根の漬物 えのきとうかめの味噌汁
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
野菜の肉巻ソテー ほうれん草としらすのお浸し 温泉玉子 オニオンのコンソメス ープ * フレッシュフルーツ	海老入り春巻き・生野菜 きゅうり・わかめ・人参・大根の酢の 物 白菜の味噌汁 スイートスプリング	ぎょうざ・生野菜 青梗菜・人参の胡麻和え 大根の漬物 えのき・巻麩の澄まし汁	揚げだし豆腐 小松菜と竹輪のおかか和え 胡麻昆布 ワンタンスープ	ふくさ焼き・生野菜 ブロッコリーのカニあんかけ 花麩の澄まし汁 りんご	チジミ・生野菜 高野・レンコン・南瓜の煮物 きゅうちゃん漬け ジャガイモの味噌汁	豚肉ときこの生姜焼き・生野菜 高菜炒め 大根の味噌汁 スイートスプリング	白菜とつみれのとろみあん 胡麻昆布 豚肉・高菜の炒め物 南瓜の味噌汁
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
お好み焼き・卵の花 きゅうちゃん漬け 白ネギの味噌汁	タラのフライ・生野菜 マカロニ・ミートソース和え 玉子の澄まし汁 パイナップル	豚バラの焼き肉風・生野菜 小松菜ちりめんのお浸し はりはり大根 サツマイモ・薄揚げの味噌汁	マーボ豆腐 里芋の田楽味噌 白菜の中華風漬物	そうめん おにぎり スイートスプリング	から揚げと玉ねぎのオイスターソー ス炒め 切干大根煮 ワカメの中華スープ りんご	鶏肉とジャガイモの煮物 ワカサギの佃煮 白菜の漬物 豆腐の澄まし汁	白菜と豚肉のすき焼き いかなごのくぎ煮 南瓜の味噌汁 りんご
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ハンバーグ・生野菜 筈のきんぴら 白菜の中華スープ ミカン入りミルク寒天 * あんまん	巣籠り玉子 高野と南瓜の煮物 白菜の漬物 サツマイモと玉ねぎの味噌汁	大根の肉みそかけ シーチキン・ブロッコリー・春雨のマ ヨネーズ和え きゅうちゃん漬 け 玉子の中華スープ	塩サケのバター焼き ケンちゃん煮 巻麩の澄まし汁 みかん	じゃこ天の野菜炒め 里芋の煮つけがし 白菜の味噌汁 りんご	タラのフライ・生野菜 ブロッコリーのサラダ はりはり大根 ジャガイモの味噌 汁	スペイン風オムレツ・生野菜 南瓜と竹輪の煮物 半ペンの中華スープ スイートスプリング	赤魚の塩焼き・生野菜 大根と豚肉のカレー風味煮 わかめと巻麩の澄まし汁 りんご