



食事メニュー

2016年10月

ぶらむの里

日	月	火	水	木	金	土	
30日	31日					1日	
アジの煮つけ・生野菜 ほうれん草のお浸し ワカメと高野豆腐の味噌汁 *ゆずようかん 梨	揚げシューマイ・生野菜 じゃがいもと平天の煮物 きゅうちゃん漬け シメジの赤だし	豚ロースの味噌焼き・生野菜 小松菜の煮浸し 茄子の澄まし汁 柿				豆腐ステーキ肉みそかけ・生野菜 明太子ポテトサラダ 玉子の澄まし汁 りんご	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
蒸し鶏の味噌マヨドレかけ・生野菜 筍のおかか和え さくら漬 け ワカメと巻麩の澄まし汁 *栗の蒸しパン	鯖のさっぱりレモン揚げ・生野菜 卵の花 大根の味噌汁 りんご	サツマイモ入りかき揚げ 南瓜としし唐の煮つけ 鶏の中華スープ 梨	ふわふわ玉子の親子煮 サンマの甘露煮 焼き茄子 ジャガイモの味噌汁	鶏つみれの豆乳シチュー 若竹煮 昆布	豚肉野菜炒め 焼きじゃこ天 おたふく豆煮 椎茸の味噌汁	チャーハン ささみサラダ さくら漬 玉子の中華スープ	海老フライ・生野菜 小松菜と揚げの煮浸し きゅうちゃん漬け 筍の味噌汁
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ポトフ 大根の梅肉おかか和え サンマの甘露煮 *柚子ようかん	ハンバーグ・生野菜 マカロニサラダ なめこの澄まし汁 オレンジ	太刀魚の幽庵焼き エリンギ竹輪バター醤油炒め 沢庵青シソ和え 大根の味噌汁	チキンチャップ・生野菜 ししとうとちりめんの炒め煮 半ペンの澄まし汁 梨	南瓜とベーコン炒め・生野菜 厚揚げの煮物 玉子の中華スープ マンゴゼリー	五目ふくさ焼き・生野菜 鮭の味噌焼き 南瓜の澄まし汁 梨	玉子にゆう麺 おにぎり キャベツのゆかり和え マンゴプリン・桃缶	ブリの照り焼き・生野菜 天ぷらと里芋の煮物 豚汁 梨
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
肉団子と野菜の甘酢あん・生野菜 キャベツのツナマヨ和え きゅうちゃん漬け 玉ねぎと巻麩の味噌汁 *ロールケーキ	春巻き・生野菜 酢の物 玉子とエノキの澄まし汁 パイナップル	豚肉のもやし巻ソテー・生野菜 ポテトサラダ しめじの中華スープ りんご	カレーの煮つけ・生野菜 長芋とろろ梅肉和え さくら漬 ジャガイモの味噌汁	八宝菜 あまご甘露煮 きゅうちゃん漬け 巻麩とワカメの澄まし汁	豚ときのこの生姜炒め・生野菜 サツマイモサラダ 茄子の澄まし汁 梨	蕪入りポトフ 茄子の肉みそかけ 大根の醤油漬	カレーうどん 冷奴 おにぎり りんご
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
海老カツ・生野菜 大根とシーチキンのサラダ 豚と高菜の炒め物 玉ねぎの中華スープ *ロールケーキ	太刀魚の幽庵焼き・生野菜 間引き菜のお浸し シメジの赤だし りんご	魚と野菜のミックスフライ・生野菜 カニカマとコーンのオニオンマヨサラダ さくら漬 コンソメスープ	豚と茄子の味噌炒め 明太子ポテトサラダ きゅうちゃん漬け 玉子の澄まし汁	トンカツ玉子とじ 小松菜とちりめんの梅肉和え 間引き菜大根漬 サツマイモの味噌汁	オムレツ・生野菜 筍 コーンスープ パイナップル	南瓜の豚巻フライ・生野菜 高野豆腐の煮物 とろろの澄まし汁 柿	厚揚げと茄子の煮物 鯖の南蛮漬け 漬物 冬瓜の味噌汁