



食事メニュー

ふるむの里

2017年9月

日	月	火	水	木	金 1日	土 2日	
					カジキマグロの鮭粕漬け焼き・生野菜 南瓜サラダ ワンタンの中華 スープ りんご	ポークステーキ・生野菜 厚揚げと白菜の煮物 ワカサギの佃煮 コンソメスープ	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
豚の角煮と大根と煮玉子・生野菜 揚げだし豆腐 漬物 ワカメのスープ *チョコレートムース	冷やしそうめん おにぎり ピーマンの肉詰め・生野菜	豚肉高菜チャーハン もやしのナムル 焼き茄子 木耳の中華スープ	おでん風煮物 カモ肉のマリネ 沢庵の黒ゴマ和え 巻麩の澄まし 汁	トンベイ焼き・生野菜 白菜のおかか和え 冬瓜の塩こうじ漬け マロニーの中華スープ	煮込みハンバーグ・生野菜 マカロニサラダ エノキの中華スープ 梨	鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 ブリ南蛮 冬瓜の塩こうじ漬け もやしの味噌汁	和風オムライス 玉ねぎと青しそのツナ和え コンソメスープ りんご
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
いなり寿司 ミニうどん ブロッコリーとささみのガーリックソ テー * スイスロール	鯛の梅しそ挟みフライ・生野菜 スペイン風オムレツとろみあん 豆腐と玉ねぎの味噌汁 梨	カレーのおろし煮・生野菜 小松菜とちくわのお浸し 白菜の漬物 大根の赤だし	タンドリーチキン・生野菜 白菜の煮物 ちりめんとしその佃煮 玉ねぎのコンソメスープ	ふくさ焼き・生野菜 茄子田楽 白菜の漬物 豆腐の中華スープ	ゴーヤチャンプル カツオの唐揚げ 卵の花 麩の澄まし汁	お好み焼き 大根のけんちん煮 チリメン佃煮 玉ねぎの味噌汁	豚肉茄子の赤みそ炒め・生野菜 きゅうりの塩梅和え けんちん汁 オレンジ
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
海老フライ・生野菜(タルタルソー ス) 切干大根 巻麩の澄まし汁 りんご	ブリ大根・生野菜 出し巻き 漬物 ワカメの味噌汁	親子丼 筑前煮 ワカサギの佃煮 巻麩の澄まし汁	スズキの西京焼き・生野菜 高野ときゅうりの酢の物 大根の漬物 玉ねぎの味噌汁	豚肉のオイマヨ炒め・生野菜 マカロニサラダ チリメンと蒟の煮物 巻麩の澄まし汁	オムレツ・生野菜 ブロッコリーとチキンとマカロニの チーズ焼き コンソメスープ りんご	鶏つくね・生野菜 ポテトサラダ きゅうちゃん漬け インゲンの味噌汁	カニクリームコロッケ・生野菜 大根と豚肉のきんぴら きゅうちゃん漬け 玉ねぎの中華スープ
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
春巻き・生野菜 茄子とゆで豚のさっぱりサラダ チリメンしそ佃煮 ワカメの中華スー プ * チョコレートパウンドケーキ	焼きとり・生野菜 エリンギと玉ねぎのソテー 厚揚げの味噌汁	鶏モモとサツマイモの炒め煮・生野 菜 小松菜のお浸し 白和え 厚揚げの味噌汁	肉豆腐 長いもとろろ梅肉和え エノキの澄まし汁 梨	巣籠り玉子 ハッシュドポテト・生野菜 冬瓜の塩こうじ漬け 白菜の中華スープ	カレイの玉子とじ・生野菜 白菜・薄揚げシメジの和え物 しそチリメン炒め ワカメの澄まし汁	魚のフライ・生野菜 南瓜・がんもの煮物 玉子豆腐の澄まし汁 オレンジ	チキンタルタルソース炒め・生野菜 白菜のおかか和え 玉子豆腐 大根の中華スープ