



食事メニュー

2018年10月

ふるむの里

日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
	豚と玉ねぎのジャリアピンソース・生野菜 高野豆腐の玉子とじ しば漬け 卷麩のすまし汁	チキンソテー・生野菜 若竹煮 漬物 そうめんの味噌汁	八宝菜 しょうまい・生野菜 たくあん 玉子のすまし汁	三色どんどり 枝豆のフライ・生野菜 桜漬け 豆腐の味噌汁	混ぜご飯 鯖のおろし煮・生野菜 五目豆煮 わかめの味噌汁 パイナップル	豚肉のもやし巻ソテー・生野菜 山菜のおろし和え さつまいもの甘煮 中華スープ	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
キャベツ入りつくね・生野菜 五目白和え 白菜漬け 大根のスープ *チョコタルト	赤魚の和風あんかけ・生野菜 焼き麩の玉子とじ 大根のなます うすあげの味噌汁	さわらの西京焼き・生野菜 きんぴらごぼう 白菜漬け 厚揚げの中華スープ	白身魚のフライデミソース・生野菜 伸丈のおろし煮 桜漬け 卷麩のすまし汁	きつねうどん 肉団子の甘酢あん・生野菜 おにぎり 白菜漬け	豆腐ステーキ・生野菜 シーチキンのそうめんマヨ和え 豚汁 梨	シチュー 魚のチリソースかけ・生野菜 ゴマ昆布	赤魚の柚子スダチ醤油漬け 大根の肉みそかけ 冷奴 かまぼこのすまし汁
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
豚肉のトマトソース・生野菜 マッシュポテト 卷麩のすまし汁 梨のコンポート *バームクーヘン	白身魚の甘酢あん・生野菜 大豆の煮もの ゴマ昆布 玉ねぎの味噌汁	鯖のチーズ焼き・生野菜 キャベツとほうれん草のおかか和え 南瓜の味噌汁 梨	ビーフシューコロッケ・生野菜 白菜の中華とろみあん 冬瓜の味噌汁 パイナップル	豚肉とナスの味噌炒め・生野菜 しらすとわかめの酢の物 さつまいもの味噌汁 パイナップル	赤魚の煮つけ・生野菜 竹の子の土佐煮 さんまの甘露煮 玉子豆腐のすまし汁	豚ロースソテーおろしボン酢 白菜の明太子和え 竹の子の中華スープ 梨	鯖のおろし煮 新じゃがと豚肉の炒め物 ゴマ昆布 玉ねぎの味噌汁
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
ロール白菜 ちくわ磯辺揚げ・生野菜 桜漬け コーンスープ *チョコ 蒸しパン	野菜カレー 白菜ときゅうりのしゃき しゃきサラダ 玉子豆腐 椎茸とか まぼこのすまし汁	赤魚の酒蒸し 豆腐ボールのおろし 煮 白菜漬けもの 玉ねぎスープ	高野豆腐の肉詰め 茄子田楽 白 菜漬け そうめんのすまし汁	肉豆腐 トマトとシラスのボン酢和え 白菜の漬物 みょうがのすまし汁	明太子ご飯 豆腐ハンバーグ・生野菜 きゅうりとちくわの酢の物 麩の 味噌汁 梨	かぶらのクリーム煮 厚揚げの生姜 醤油 桜漬け	豚肉の生姜炒め・生野菜 スパゲテ イサラダ 白菜の漬物 玉子の中華 スープ
28日	29日	30日	31日				
南瓜コロッケ・生野菜 白菜とミートボールの煮物 黒豆 卷麩の味噌汁	鶏のハヤシソース・生野菜 小松菜のホタテあんかけ 漬物 ちくわのすまし汁	とんかつ玉子とじ・生野菜 白菜の香り和え ぜんまい煮 中華スープ	豚のトマトソース煮・生野菜 高野豆腐の玉子とじ 桜漬け 卷麩のすまし汁	お好み焼き 小松菜と人参の中華風 黒豆 玉ねぎの味噌汁			