

予 定 献 立 表

慈光会

日付	朝食	昼食	昼間	夕食
	ごはん みそ汁(しめじ、白ねぎ) ゆで卵 味付けのり 牛乳	ごはん 照り焼き(はまち) 代替:たちうお 大根おろし・トマト 黒豆 酢の物(大根、かにもどき、かいわれ) 雑煮(白菜、大根、人参、鶏肉) ラクトフェリン	ミニメロンパン	ごはん 中華炒め(白菜・しいたけ・人参・豚肉) レモン煮(さつまいも) お浸し(チンゲン菜・かつお)
	ごはん みそ汁(白菜、しめじ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 梅風味煮(いわし) 代替:カレイ きんぴら(竹輪、しめじ) サラダ(レタス、きゅうり、シーチキン) にゅう麺(玉ねぎ、かまぼこ) ラクトフェリン	白玉ぜんざい	ごはん 肉じゃが(牛肉、じゃがいも、たまねぎ) 湯豆腐 ごま酢和え(きゅうり、人参、シーチキン)
	ごはん みそ汁(大根、ふ、ワカメ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	巻き寿司(ごぼう、かにかま、かんぴょう) 南瓜の蒸しまんじゅうあんかけ(かにもどき・みつば) キャベツの梅和え 吸い物(はんぺん、かいわれ大根) いちご ラクトフェリン デイ:福豆	特養:卵ボーロ デイ:ロールケーキ 託児所:卵ボーロ	ごはん つみれ鍋 ごぼうと鶏ささ身のサラダ 酢物(かぶ)
	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん オイスターソース炒め(豚肉・キャベツ) 煮豆(白いんげん豆) お浸し(春菊、ゆず、しめじ) ミニしょうゆラーメン(チャーシュー、キャベツ) ラクトフェリン	特養:マンゴープリン デイ:いちごババロア	ごはん みそ煮(サバ) 代替:金目鯛 かに玉あんかけ(かにもどき・たけのこ) 大根とセリのポン酢和え
	ごはん みそ汁(トーフ、白ねぎ、ワカメ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん クリームシチュー(鶏肉・ブロッコリー) 炒め煮(大根、人参、あげ) コールスローサラダ ラクトフェリン バナナ(1/3)	抹茶ケーキ	ごはん 塩焼き(銀鮭) 大根おろし トマト 煮浸し(小松菜、人参、平天) 山芋サラダ(山芋・ハム・かいわれ)
	ごはん みそ汁(トーフ、玉ねぎ、ねぎ) ゆで卵(S) 味付けのり 牛乳200ml	炊き込みごはん(しめじ・鶏肉) 塩焼き(さんま) 代替:たちうお・大根おろし ゆずみそかけ(里芋) 吸い物(はんぺん、かいわれ大根) ラクトフェリン	特養:レモンタルト デイ:ダブルベリームース	ごはん ひじき入りバーグのきのこソースかけ 茹ブロッコリー トマト 含め煮(丸がんも、山菜) 長芋とほたての和え物
	ごはん みそ汁(里芋) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん ぶりのから揚げ甘酢あんかけ 代替:カレイ トマト うの花炒め はんぺんの酢物(はんぺん・きゅうり・ワカメ) みそ汁(長芋、あげ) ラクトフェリン	プリン	ごはん 牛とじ煮(玉ねぎ、ごぼう) ひじきの明太炒め ドレッシング和え(ブロッコリー・かにもどき)