

献立表

脂質コントロール食

	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
朝 A定食	ハン90g・イチゴシヤム 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム ミネストローネ(D) 果物(バナナ0.5単位) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド エビ・ケジャン(T) 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム カブと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド カワカワとエビのソテー(D) 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム 小柱のクリーム煮(T) 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム スープ仕立て(D) 果物(キウイ) ジョア(アレン)
昼 A定食	ご飯 220g ハハの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ フルーツデザート(P)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え(キャベツ)	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮(皮+60) 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのツナF 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g 特の香味ソース(焼) 大豆とひじきの煮物(D) 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんつゆ(温) 竹輪とキャベツの金平 煮豆(金時豆)
夕 A定食	ご飯 220g 鶏肉のパン粉焼(F) 付)バックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ワケ・ハネ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(490) 大根の炒め物 アロコリーのナムル 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜サラダ(D) 清し汁(小松菜・花魁)	ご飯 220g メバル(白身)味噌焼き ホトトギス 杏仁豆腐 味噌汁(ワケ・ネギ)1/2	ご飯 220g ミートローフ スパゲティサラダ(フレッシュ) フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ワケ・豆麩)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40) 鶏そぼろと煮の煮物 ごま和え(イオン) みたらし団子
朝 A定食	ハン90g・マールド 野菜の炒め物(小柱) 果物(バナナ0.5単位) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム キャベツのスープ煮 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド ポークのトマト煮 果物(オレンジ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム 野菜ソテー(F) 果物(バナナ0.5単位) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム ジャガイモのトマトスープ煮 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド 野菜ソテーU 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム チーズサラダ(T) 果物(オレンジ) ジョア(アレン)
昼 A定食	ご飯 220g 黒むつの野菜あんかけ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQソース焼き⑤ さつま芋とりんご煮 アロコリーサラダ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨サラダ(イオン)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(イオン) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え(蕪・葉)	ご飯 220g メバルのトマトソース(80) ホトトギス キャベツサラダ 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し
夕 A定食	ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) マッシュルームのソテー 清し汁(ワケ・アロコリー)	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)バックソース ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワケ・ネギ)	ご飯 220g 煮込みハンバーグ(サシ)D アロコリーT 蒸しパン(黒糖) コンソメスープ(キャベツ・タマネギ)	ご飯 220g ハハの和風ソースF 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	行事食献立 お楽しみに!	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華スープ(ワケ・ねぎ)
朝 A定食	ハン90g・マールド 鶏肉のコンソメ煮 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム ツナサラダ(T) 果物(バナナ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド 豚しゃぶサラダ 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド 豚肉と野菜のソテー⑤ アロコリーT ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム ミネストローネ(チキ) 炒り豆腐(P) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド エビと野菜のソテー 果物(バナナ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド トマトスープ煮(チキ) 果物(アロ) ジョア(アレン)
昼 A定食	ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g ハハのハンバーグ焼風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g チキンピカタ(ムネ80) 花野菜サラダ ヨーグルトトロリー添え	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマナ・シジ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ごま和え(イオン)⑤ ホトトギス(ハンドレフレッシュ)	ミートソースうどん(250) コンソメスープ 白菜と小柱のソテー	ご飯 220g メバルのムニエル(60) ごぼうとコンニャクの煮物 ゆかり和え(白菜) 低塩のり佃煮
夕 A定食	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g チキンのハン粉焼(T) 付)バックソース 茹なす生姜和え アロコリーのエビあん 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付)大根おろし 付)バックソース 切り昆布の煮付け ポン酢和え(キュウリ、トマト) 中華スープ(玉ねぎ) みたらし団子	ご飯 220g チキンソテー(T) アロコリーT りんごのコンポート 中華スープ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻サラダ(キュウリ) 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(キャベツ・ネギ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ミートローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 マッシュルームのソテー
朝 A定食	ハン90g・イチゴシヤム 南瓜のスープ煮P 果物(オレンジ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド チキンのサラダ 果物(バナナ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド 野菜ソテー 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム 鶏肉と野菜のコンソメ煮 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム 白菜と小柱のスープ 果物(キウイ) ジョア(アレン)	ハン90g・イチゴシヤム ポークビーンズ(D) 果物(アロ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド カワカワとエビのソテー 果物(バナナ) ジョア(アレン)
昼 A定食	ご飯 220g チキンソテー(D) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g オスターソース炒め(T) 煮浸し(白菜・コンニャク) さつま芋サラダ(D)	ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とシラスの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(イオン)	五目アツかうどんF(減) 高野豆腐の煮物 減塩 かふのナムル⑤ 手作りゼリー(イオン)	チキンライス ツナサラダ(青じそ) コンソメスープ(キャベツ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 キャベツのごま酢和え	ご飯 220g 鰯の甘酢あん(焼・40) 茹干の生姜炒め 海藻サラダ(トマト)
夕 A定食	ご飯 220g メバルの香味焼き⑤(80) 酢の物(キュウリ・ワケ) 手作りゼリー(イオン) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 特の野菜あんかけ(60) 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 豆腐ハンバーグ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワケ) チョコプリン	ご飯 220g クリームチヂミ(F) 盛合せサラダ(アロ・トマト) フルーツソテー	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨サラダ(ハンドレ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 アロコリーのフレッシュ 味噌汁(ワケ・豆麩)	ご飯 220g 焼コロッケ(P) 付)バックソース カクテルサラダ(ビーンズ) フルーツソテー コンソメスープ(コマナ・コンニャク)
朝 A定食	ハン90g・イチゴシヤム スープ煮(トリ)U 果物(オレンジ) ジョア(アレン)	ハン90g・マールド ツナサラダ(スイートコーン) ドレッシング(ササゲ)Pc 果物(キウイ) ジョア(アレン)					
昼 A定食	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g メバルのトマトソースかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物					
夕 A定食	ご飯 220g シルバレーモン焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華スープ(玉ねぎ)					

* 献立は都合により変更させていただく場合がございます。