

## 神戸イリス献立表 2018/9/1(土)~2018/9/30(日)

2018/09/01(土)

朝食	パン食	
		練乳クリームサンド
	フルーツ(なし・オレンジ)	なし
		オレンジ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚の味噌キムチ焼き	シルバー
		みそ
		砂糖
		はくさいキムチ
		粉チーズ
		スナッパえんどう
		赤ピーマン
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	なすのソテー	なす
		豚ももスライス
		おろししょうが
		砂糖
		しょうゆ
		グリーンピース
	みぞれ汁	豆腐
		大根おろし
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		片栗粉
夕食	米飯	
		米
	信田煮	うすあげ
		とりミンチ
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		おろししょうが
		本みりん
		長芋
		ふぎ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	胡麻和え(胡瓜)	きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(ちんげん菜)	
		チンゲン菜
		人参
		みそ
		だしの素

2018/09/02(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	小松菜のウインナー炒め	小松菜
		人参
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	牛乳
昼食	おにぎり(ゆかり)	
		米
		ゆかり
	小田巻き蒸し	鶏卵
		水
		しょうゆ
		食塩
		だしの素
		ぶり
		むきえび
		ゆりね
		しいたけ
		人参
		みつば
		うどん
	カリフラワーの酢の物	カリフラワー
		きゅうり
		ローズハム
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	みそ汁(えりんぎ・きぬさや)	えりんぎ
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	豚肉と大根の中華炒め	豚ももスライス
		大根
		人参
		ブロッコリー
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		サラダ菜
		ほうれんそう
		コーン
		食塩
		こしょう
		無塩バター
		プチトマト
	水菜サラダ	水菜
		ササミ
		人参
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	ワカメスープ	わかめ
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/09/03(月)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	きのこソテー	きのこミックス
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鶏の味付け天ぷら	鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		大葉
		黒ごま
		紅生姜
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		サラダ菜
		キャベツ
		ノンオイル青じそドレッシング
		かぼちゃ
		食塩
	レモンしょうゆ和え	はくさい
		人参
		みつば
		レモン
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(しめじ・生ふ)	しめじ
		生ふ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鯖のカレーマリネ風	さば
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		カレー粉
		きゅうり
		人参
		たまねぎ
		ごま油
		ズッキーニ
		食塩
		こしょう
		粉チーズ
	五目煮(小松菜)	小松菜
		つきこんにやく
		人参
		きざみ揚げ
		かに風味かまぼこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	コンソメスープ(キャベツ)	キャベツ
		コーン
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

2018/09/04(火)

朝食	パン食	
		あらびきウインナー デニッシュ
	カリフラワーのコン ソメ煮	カリフラワー いんげん 人参 コンソメ こしょう しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	中華丼	
		米 豚ももスライス むきえび いか はくさい 人参 たまねぎ しいたけ かまぼこ うずら卵 キヌサヤ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ 片栗粉 紅生姜
	餃子	餃子 しろな ポン酢
	フルーツ (ぶどう)	ぶどう
	オクラとセロリの スープ	オクラ セロリ 人参 コンソメ 鳥がらスープ しょうゆ
夕食	おにぎり (ふりかけ)	
		米 のりたまふりかけ
	冷やしぼっかけとろ ろうどん	うどん 牛すじぼっかけ 長いもとろろ かに風味かまぼこ きゅうり きざみのり めんつゆ
	なんきんの含め煮	かぼちゃ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	もやしサラダ (和風)	緑豆もやし グリーンアスパラ ロースハム ノンオイル和風ド レッシング

2018/09/05(水)

朝食	米飯	
	里芋の煮つけ	米 さといも 人参 しいたけ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁 (春菊)	春菊 ふ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	パン食	
	マカロニグラタン	パームパン マカロニ 鶏もも肉 たまねぎ むきえび 人参 マッシュルーム 食塩 こしょう サラダ油 フロッコリー 小麦粉 無塩バター 牛乳 食塩 コンソメ パン粉 粉チーズ
	いかのサラダ	いか 大根 きゅうり トマト ノンオイル青じそド レッシング
	ジュース	りんごジュース
夕食	米飯	
	肉団子と揚げナスの チリ炒め	米 ミートボール 揚げなす 黄ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 トマトケチャップ 砂糖 チリソース しょうゆ サニーレタス
	まさご和え (いんげ ん)	いんげん 人参 かまぼこ からしめんたいこ しょうゆ 本みりん
	すまし汁 (えのき)	えのき とろろ昆布 みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん

2018/09/06(木)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	チンゲン菜とコーン の塩だれ炒め	チンゲン菜 赤ピーマン コーン 塩だれ ごま油
	ジュース	オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	ミートローフ	牛ミンチ たまねぎ 人参 いんげん パン粉 牛乳 鶏卵 トマトケチャップ トンカツソース ふき 砂糖 しょうゆ ごま油 人参 食塩 こしょう 無塩バター
	土佐和え (胡瓜)	きゅうり 人参 緑豆もやし 糸かつお しょうゆ 本みりん
	コンソメスープ (ほ うれんそう)	ほうれんそう 人参 コンソメ こしょう しょうゆ
夕食	うなたま丼	
		米 鶏卵 うなぎかばやき たまねぎ 砂糖 しょうゆ みつば きざみのり
	わさび和え (白菜・ 焼き豚)	はくさい 人参 かいわれだいこん わさび しょうゆ 本みりん
	フルーツ (メロン)	メロン
	すまし汁 (えりん ぎ・はんぺん)	えりんぎ ハンペン みつば しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/09/07(金)

朝食	パン食	
	キャベツ炒め	オレンジリングパン
		キャベツ
		たまねぎ
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		サラダ油
	牛乳	
		牛乳
昼食	なめしご飯	
		米
		菜めし
	冷やしそうめん	
		そうめん
		人参
		きゅうり
		錦糸卵
		かに風味かまぼこ
		干しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		めんつゆ
	大根と水菜のゴマサラダ	
		水菜
		大根
		人参
		ツナフレーク
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	なすのそぼろ煮	
		なす
		とりミンチ
		サラダ油
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		片栗粉
夕食	米飯	
		米
	白身魚の変わり衣フライ	
		たら
		食塩
		こしょう
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		パセリ
		粉チーズ
		白絞油
		サラダ菜
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		しろな
		人参
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		トマト
	からし和え(こまつな)	
		小松菜
		人参
		かまぼこ
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(わかめ)	
		たまねぎ
		わかめ
		みそ
		だしの素

2018/09/08(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	スクランブルエッグ	
		鶏卵
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サニーレタス
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚ブイヤベース	
		赤魚
		たまねぎ
		おろしにんにく
		オリーブ油
		あさりむき身
		トマト
		人参
		ブロッコリー
		白ねぎ
		パセリ
		ブイヤベースの素
		トマトジュース
	たらこスパゲティ	
		スパゲティ
		たまねぎ
		からしめんたいこ
		無塩バター
		しょうゆ
		きざみのり
	もやしスープ	
		緑豆もやし
		白ごま
		ねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	しゃぶしゃぶ風(豚肉)	
		豚ももスライス
		絹ごし豆腐
		はくさい
		人参
		マロニー
		春菊
		エビボール
		大根おろし
		ボン酢
		ねぎ
	オクラと長いものなめたけ和え	
		オクラ
		長芋
		なめ茸
		しょうゆ
	すまし汁(小柱)	
		小柱
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/09/09(日)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		メープルシロップ
		洋なし缶
		みかん缶
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶(ミルク)	
		紅茶
		牛乳
		グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	鶏のチリマヨ菜焼き	
		鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		のざわな漬
		人参
		マヨネーズ
		チリソース
		ホワイトアスパラ
		しょうゆ
		本みりん
		黒ごま
		プチトマト
	レンコンの炒め物	
		れんこん
		豚ももスライス
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(小松菜・ふ)	
		小松菜
		まきふ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鱈の白菜おろしがけ	
		さわら
		食塩
		大根おろし
		はくさい
		ボン酢
		大葉
		ほうれんそう
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	いり豆腐	
		木綿豆腐
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		人参
		むき枝豆
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	かき玉汁	
		鶏卵
		ふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		片栗粉

2018/09/10(月)

朝食	パン食	
		チーズハムロール
	ブロッコリーの炒めもの	ブロッコリー
		人参
		ササミ
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	
		牛乳
昼食	ハヤシライス	
		米
		牛かたローススライス
		たまねぎ
		人参
		マッシュルーム
		ハヤシルウ
		トマトケチャップ
		ホールトマト
		砂糖
		トンカツソース
	コールスローサラダ	
		キャベツ
		きゅうり
		人参
		ロースハム
		食塩
		こしょう
		コールスロードレッシング
	フルーツ (ぶどう)	
		ぶどう
夕食	米飯	
		米
	エビとイカのスタミナ焼き	むきえび
		いか
		緑豆もやし
		人参
		ピーマン
		黄ピーマン
		たけのこ
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
		サニーレタス
	おろし和え(厚揚げ)	
		厚揚げ
		大根おろし
		きゅうり
		ポン酢
	みそ汁 (かぼちゃ)	
		かぼちゃ
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/09/11(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	キャベツとウインナーのスープ煮	キャベツ
		たまねぎ
		ポークウインナー
		人参
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
	牛乳	
		牛乳
昼食	おにぎり (塩こぶ)	
		米
		塩昆布
	冷やしハモ天うどん	
		うどん
		はも
		食塩
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		錦糸卵
		きゅうり
		きざみのり
		めんつゆ
	アスパラの梅おかか和え	
		グリーンアスパラ
		かに風味かまぼこ
		系かつお
		梅肉
		しょうゆ
		砂糖
	筑前煮	
		鶏もも肉
		大根
		人参
		れんこん
		板こんにゃく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
夕食	米飯	
		米
	豚肉と長芋のカレー醤油煮	
		豚ももスライス
		たまねぎ
		ささがきごぼう
		長芋
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		カレールウ
		カレー粉
		グリーンピース
	味噌炒め (チンゲン菜)	
		チンゲン菜
		むきえび
		人参
		みそ
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	わかめとしめじのスープ	
		わかめ
		しめじ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/09/12(水)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	ほうれんそうとハムの塩だれ炒め	ほうれんそう
		黄ピーマン
		ロースハム
		人参
		塩だれ
		ごま油
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鮭のマヨタマ焼き	
		鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		鶏卵
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		グリーンアスパラ
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	五目春雨	
		はるさめ
		かまぼこ
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		ごま油
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
	みそ汁 (チンゲン菜)	
		チンゲン菜
		ひらてん
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	おろし煮鳥	
		鶏もも肉
		大根おろし
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		片栗粉
		サラダ菜
		一口がんと
		さといも
		生ふ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	酢みそ和え	
		きゅうり
		わかめ
		竹輪
		砂糖
		みそ
		穀物酢
	すまし汁 (そうめん)	
		そうめん
		きざみ揚げ
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/09/13(木)

朝食	パン食	
		焼きカレーパン
	フルーツ (なし・キウイ)	なし
		キウイフルーツ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚肉の金山時味噌巻き天ぷら	豚ももスライス
		人参
		グリーンアスパラ
		金山時みそ
		砂糖
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		サラダ菜
		キャベツ
		フレンチドレッシング
		トマト
		めんつゆ
		大根おろし
	きゅうりとかまぼこのわさび和え	きゅうり
		人参
		かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	すまし汁 (とろろ昆布)	とろろ昆布
		ハンペン
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚の中華風つけ焼き	シルバー
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		トウバンジャン
		春菊
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	野菜の中華風卵とじ	チンゲン菜
		たまねぎ
		人参
		鶏卵
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁 (ながいも)	長芋
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/09/14(金)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	だし巻き卵
		しろな
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁 (大根)	大根
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
	味付けのり	味付けのり
昼食	米飯	
		米
	鱈の梅煮	あじ
		梅干し
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
		高野豆腐
		ふき
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	卵の花 (えび)	おから
		むきえび
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
	みそ汁 (ほうれん草・ひらてん)	ほうれんそう
		ひらてん
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏の明太ポテト焼き	鶏もも肉
		食塩
		じゃがいも
		からしめんたいこ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		青のり
		かぼちゃ
		ミックスベジタブル
		砂糖
		ズッキーニ
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		トマトケチャップ
	オクラのおろし和え	オクラ
		大根おろし
		かに風味かまぼこ
		ポン酢
	中華スープ (はるさめ、人参)	はるさめ
		人参
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/09/15(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	しろ菜とウインナーのソテー	しろな
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
		米
	豚肉のソテートマトソースがけ	豚ロース肉
		食塩
		こしょう
		たまねぎ
		ピーマン
		トマトピューレー
		トマトケチャップ
		コンソメ
		片栗粉
		サラダ菜
		ブロッコリー
		ロースハム
		コールスロートドレッシング
	なすと明太子の炒め物	なす
		からしめんたいこ
		砂糖
		しょうゆ
		おろししょうが
		サラダ油
	冬瓜のスープ	とうがん
		白ごま
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	けんちん蒸し卵	鶏卵
		むきえび
		絹ごし豆腐
		人参
		たまねぎ
		グリーンピース
		砂糖
		しょうゆ
		水
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		レッドキャベツ
		穀物酢
		砂糖
		いか焼売
	切干大根煮物	切干し大根
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁 (えりんぎ・人参)	えりんぎ
		人参
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/09/16(日)

朝食	パン食	
		チョコツイスト
	フルーツ(りんご・オレンジ)	りんご オレンジ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	鮭のホイル焼き	鮭 食塩 こしょう 揚げなす まいたけ ほうれんそう 人参 無塩バター レモン しょうゆ
	乱切ごぼうとエビボールの煮つけ	エビボール ごぼう 板こんにやく だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん グリーンピース
	みそ汁(さつまいも)	さつまいも きざみ揚げ みつば みそ だしの素
夕食	米飯	
		米
	揚げ出し豆腐カニカマあんかけ	揚げ出し豆腐 白絞油 長芋 春菊 人参 たけのこ かに風味かまぼこ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉
	ニラ玉炒め	鶏卵 にら たまねぎ オイスターソース 砂糖 しょうゆ ごま油
	すまし汁(しめじ・生ふ)	しめじ 生ふ かいわれだいこん しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/09/17(月)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	アスパラシーチキン炒め	グリーンアスパラ ツナフレーク 人参 砂糖 しょうゆ ごま油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	鱈のピリ辛ねぎだれかけ	あじ 食塩 小麦粉 白ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 砂糖 しょうゆ トウバンジャン 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 人参 オリーブ油 食塩 こしょう
	長芋短冊和え	長芋 穀物酢 砂糖 しょうゆ 青のり
	みそ汁(厚揚げ)	絹厚揚げ しろな みそ だしの素
夕食	おにぎり(梅)	
		米 梅干し 味付けのり
	他人そば	そば 牛かたローススライス たまねぎ みつば 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん 鶏卵 食塩 砂糖 しょうゆ だしの素 酒 本みりん
	カボチャのコーン煮	かぼちゃ コーン だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉
	フルーツ(ぶどう)	ぶどう

2018/09/18(火)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム いちごソース 洋なし缶 びわ缶
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶 グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	鶏のから揚げみぞれ和え	鶏もも肉 酒 本みりん おろししょうが 鶏卵 片栗粉 白絞油 大根おろし ボン酢 サニーレタス ふき 砂糖 しょうゆ ごま油 トマト
	ほうれん草の華風炒め	ほうれんそう 鶏卵 ローズハム はるさめ 砂糖 しょうゆ トウバンジャン サラダ油
	すまし汁(えのき)	えのき とろろ昆布 人参 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん
夕食	米飯	
		米
	白身魚のカレーかばやき	赤魚 小麦粉 砂糖 しょうゆ カレー粉 本みりん 片栗粉 小松菜 糸かつお しょうゆ 本みりん
	じゃがいも甘辛ソテー	じゃがいも 人参 むきえび 黒ごま 砂糖 しょうゆ 無塩バター
	みそ汁(もやし)	緑豆もやし きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素

2018/09/19(水)

朝食	パン食	
		ビーフコロッケパン
	フルーツ (バナナ)	バナナ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚のミートソース焼き	なまず 食塩
		こしょう
		ミートソース
		シュレッドチーズ
		スパゲティ
		無塩バター
		食塩
		黒こしょう
		粉チーズ
		グリーンアスパラ
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	ピーナッツ和え (小松菜)	小松菜 人参
		かに風味かまぼこ
		ピーナッツ和えの素
		しょうゆ
	ヴィシソワーズ	じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩
		パセリ
夕食	シーフード炊き込みご飯	
		米
		むきえび
		小柱
		あさりむき身
		ささがきごぼう
		たけのこ
		人参
		きざみ揚げ
		グリーンピース
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
	甘辛いため(牛肉)	いんげん
		牛かたローススライ
		糸こんにゃく
		トウバンジャン
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	出し巻き卵なめたけかけ	鶏卵 だしの素 食塩
		しょうゆ
		本みりん
		なめ茸
	赤だし汁 (豆腐)	豆腐
		まきふ
		ねぎ
		赤みそ
		だしの素

2018/09/20(木)

朝食	米飯	
		米
	しろなとふの煮浸し	しろな ふ 人参 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	みそ汁 (さといも)	さといも まきふ みそ だしの素
	梅びしお	梅びしお
昼食	ちゃんぽんめん	
		中華めん 豚ももスライス キャベツ かまぼこ 人参 むきえび 緑豆もやし キヌサヤ 白湯ラーメンスープ
	小籠包	小籠包 サラダ菜
	焼き春巻	春巻き 卵黄 サニーレタス ポン酢
	ゼリー	オレンジゼリー
夕食	米飯	
		米
	鰯の梅肉焼き	さわら 酒 本みりん しょうゆ 梅干し 大葉 白ごま はくさい 人参 しょうゆ 本みりん からし
	焼ナスのそぼろあんかけ	焼なす とりミンチ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 みつば
	みそ汁 (アスパラ・かぼちゃ)	グリーンアスパラ かぼちゃ みそ だしの素

2018/09/21(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ほうれん草とハムのバターソテー	ほうれん草 人参 ロースハム おろしにんにく 無塩バター しょうゆ
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	じゃがチーズオムレツ	鶏卵 じゃがいも 人参 合挽ミンチ シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース カリフラワー ロースハム コールスロートレッシング
	もやしのカレー風味ソテー	緑豆もやし にら 人参 いか 食塩 こしょう カレー粉 砂糖 しょうゆ ごま油
	中華スープ (ちんげんさい)	チンゲン菜 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	豚の味噌焼き	豚ももスライス 酒 本みりん しょうゆ キャベツ 人参 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 ホワイトアスパラ 食塩 こしょう オリーブ油
	冷奴の冷やしあんかけ	無塩バター
		絹ごし豆腐 からしめんたいこ 砂糖 しょうゆ だしの素 みつば 片栗粉
	すまし汁 (ちゃそば)	茶そば きざみ揚げ きざみのり だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん

2018/09/22(土)

朝食	パン食	
		カフェオレクリームパン
	大根のスープ煮	大根 人参 ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ
	牛乳	牛乳
昼食	焼肉丼	
		米 牛かたローススライス たまねぎ 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油 緑豆もやし ほうれんそう 砂糖 しょうゆ サラダ油 鶏系卵 紅生姜
	煮浸し(ずいき)	ずいき きざみ揚げ 人参 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	コンポート	りんご 砂糖 ペパーミント
	赤だし汁(なめこ)	なめこ わかめ みつば 赤みそ だしの素
夕食	米飯	
	白身魚のピカタ	米 ホキ 酒 本みりん しょうゆ 小麦粉 鶏卵 いんげん 白ごま しょうゆ 本みりん
	スパゲティー	スパゲティ ロースハム たまねぎ 人参 ピーマン サラダ油 トマトケチャップ 食塩 こしょう しょうゆ
	コンソメスープ(ほうれんそう)	ほうれんそう コーン コンソメ こしょう しょうゆ

2018/09/23(日)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	オムレツのカレーソースかけ	ミートオムレツ カレールウ ミックスベジタブル 食塩 こしょう
	ジュース	オレンジジュース
昼食	米飯	
	鯖の土佐漬け	米 さば 穀物酢 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 白ごま しょうゆ 本みりん
	旨煮	豚ももスライス 大根 ごぼう 人参 れんこん 板こんにゃく しいたけ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 キヌサヤ
	みそ汁(じゃがいも)	じゃがいも たまねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	
	鶏の香味バター焼き	米 鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ さんしょ粉 無塩バター キャベツ 系かつお しょうゆ 本みりん プチトマト
	小松菜のなめたけ和え	小松菜 人参 ロースハム なめ茸 しょうゆ
	ずまし汁(オクラ)	オクラ 手まりふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/09/24(月)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	野菜の焼肉のたれ炒め	しろな ササミ 人参 たまねぎ 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
	スコッチエッグ	米 合挽ミンチ たまねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 食塩 こしょう ナツメグ 鶏卵 トマトケチャップ トンカツソース スナッフえんどう 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ 食塩 カレー粉
	きゅうりとカニカマのわさび和え	きゅうり 人参 かに風味かまぼこ しょうゆ わさび 本みりん
	きのこスープ	まいたけ しいたけ コンソメ しょうゆ パセリ
夕食	米飯	
	白身魚の二色焼き	米 なまず 酒 本みりん しょうゆ 青のり 粒入りマスタード ブロッコリー ロースハム 系かつお しょうゆ 本みりん
	なすのソテー	なす 豚ももスライス おろししょうが 砂糖 しょうゆ グリーンピース
	ずまし汁(ゆば)	ゆば わかめ みつば しょうゆ 食塩 本みりん だしの素



2018/09/25(火)

朝食	パン食	
		エッグパン
	フルーツ (なし・黄桃缶)	なし
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	鯖の西京味噌焼き	さわら
		白みそ
		みそ
		砂糖
		大根
		人参
		穀物酢
		砂糖
	さといものそぼろ煮	さといも
		とりミンチ
		サラダ油
		人参
		白ねぎ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		グリーンピース
	すまし汁 (冬瓜・人参)	とうがん
		人参
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏のピリ辛チーズ焼き	鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		トウバンジャン
		粉チーズ
		ズッキーニ
		食塩
		こしょう
		さんしょ粉
		ピーマン
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		オリーブ油
	卵とじ (白菜)	鶏卵
		はくさい
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	みそ汁 (えのき・きぬさや)	えのき
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素

2018/09/26(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	スクランブルエッグ (具入り)	鶏卵
		ベーコン
		ミックスベジタブル
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サラダ菜
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	ごはん (ふりかけ)	
		米
		のりたまふりかけ
	肉うどん	うどん
		牛かたロースライス
		たまねぎ
		砂糖
		しょうゆ
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	冬瓜のエビあんかけ	とうがん
		むきえび
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
	杏仁豆腐	杏仁豆腐
		マンゴー缶
夕食	米飯	
		米
	白身魚のカレー南蛮漬け	たら
		酒
		片栗粉
		白絞油
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		カレー粉
		サラダ菜
		グリーンアスパラ
		白ごま
		からし
		しょうゆ
		本みりん
		プチトマト
	煮浸し (チンゲン菜・しめじ)	チンゲン菜
		しめじ
		竹輪
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	セロリのスープ	セロリ
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2018/09/27(木)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	野菜のポトフ風	キャベツ
		人参
		たまねぎ
		ベーコン
		コンソメ
		食塩
		こしょう
	牛乳	牛乳
昼食	栗ごはん	
		米
		もち米
		むき栗
		食塩
		酒
	鱈の塩焼き三色おろしがけ	あじ
		食塩
		大根おろし
		ミックスベジタブル
		ボン酢
		小松菜
		人参
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	出し巻き卵 (青のり)	鶏卵
		青のり
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ油
	赤だし汁 (エリンギ・厚揚げ)	えりんぎ
		絹厚揚げ
		みつば
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	ロールポーク	豚ももスライス
		人参
		じゃがいも
		いんげん
		コンソメ
		トマトケチャップ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ菜
		緑豆もやし
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		オリーブ油
		ブロッコリー
		食塩
	水菜のゴマサラダ	水菜
		人参
		ロースハム
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	はるさめスープ	はるさめ
		人参
		コーン
		かいわれだいこん
		ジャンタン
		しょうゆ

2018/09/28(金)

朝食	パン食	
		ホワイトミルク
	小松菜のガーリックソテー	小松菜
		人参
		ロースハム
		おろしにんにく
		しょうゆ
		サラダ油
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	キムミンチカツ	合挽ミンチ たまねぎ はくさいキムチ 鶏卵 牛乳 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 ウスターソース キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト
	土佐和え(なす)	なす しらす 糸かつお しょうゆ 本みりん
	ワカメスープ	わかめ ハンペン 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	白身魚の生姜煮	カレイ おろししょうが 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん 酒 長芋 ふき 生ふ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	みぞれ和え(カニカマ入り)	しろな 人参 かに風味かまぼこ 大根おろし ポン酢
	みそ汁(かぼちゃ・枝豆)	むきえだまめ かぼちゃ みそ だしの素

2018/09/29(土)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	オムレツのミートソースがけ	ミートオムレツ ミートソース 粉チーズ
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
		米
	クリームシチュー(鮭)	鮭 じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー ホワイトルウ 牛乳
	エビのサラダ	むきえび 緑豆もやし きゅうり 赤ピーマン ノンオイル青じそドレッシング
	フルーツ(ぶどう)	ぶどう
夕食	米飯	
		米
	鶏の金山時味噌焼き	鶏もも肉 食塩 人参 ささがきごぼう れんこん みつば 金山時みそ 砂糖 水菜 食塩 こしょう しょうゆ オリーブ油 人参 食塩 こしょう 無塩バター
	五目煮(白菜)	はくさい 人参 きざみ揚げ かに風味かまぼこ キヌサヤ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	すまし汁(しめじ・とろろ昆布)	とろろ昆布 しめじ かいわれだいこん しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/09/30(日)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	だし巻き卵 春菊 しょうゆ 本みりん
	みそ汁(なす)	なす きざみ揚げ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	豚肉の塩だれ炒め	豚ももスライス 豚バラスライス はくさい 緑豆もやし チンゲン菜 人参 サラダ油 塩だれ サニーレタス
	いか焼売	いか焼売 サラダ菜 ポン酢
	トマトの華風スープ	トマト たまねぎ シャンタン しょうゆ パセリ
夕食	米飯	
		米
	お好み卵焼き	とりミンチ 小松菜 キャベツ 砂糖 しょうゆ 本みりん サラダ油 鶏卵 トンカツソース 青のり 粉かつお 紅生姜 ホワイトアスパラ 黒ごま しょうゆ 本みりん カリフラワー 穀物酢 砂糖 食紅
	きゅうりとカニカマのわさび和え	きゅうり 人参 かに風味かまぼこ しょうゆ わさび 本みりん
	みそ汁(オクラ)	オクラ ひらてん みそ だしの素