

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/10/1～2021/10/3

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
朝食					ごはん がんもの煮物 春菊の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー
昼食					ごはん 豚肉の柳川煮 五目煮 海藻サラダ(ご ま醤油) 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ インゲンのバ ターソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん アジの梅煮 レンコンの甘辛炒め チンゲンサイのナ ムル かき玉汁
夕食					ごはん メバルの味噌漬け 焼き もやしの炒め物 オクラとなめこの 和え物 すまし汁	ごはん 鶏じゃが きのこのソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオyster炒め 大根のえびあんかけ 春菊のお浸し 味噌汁

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
期 間：2021/10/4～2021/10/10

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	パン ベーコンソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 小松菜のおかか 和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソ メ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 白菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーの コンソメ煮 フルーツ(ナシ) 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏肉のゆず香り焼 き 海鮮団子の煮物 ブロッコリーのたら こま和え 味噌汁	たまごふりかけ ごはん かきあげうどん 筑前煮 三色和え ぶどうゼリー	ごはん サバの味噌煮 ピーマンの甘 辛炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん 豚丼 がんもの炊き合 わせ キャベツのサラダ (梅ドレ) 味噌汁	ごはん エビチリ ジャーマンポテト チンゲンサイの中華 ドレ和え 中華スープ	ごはん メバルの煮付け キャベツのザー サイ炒め オクラの和え物 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん カレーの生姜煮 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 牛肉ときのこの 炒め物 南瓜の煮付け しろ菜のゆずド レッシング和え すまし汁	ごはん メンチカツ 白菜の洋風煮 トマトサラダ (香味和風) コンソメスープ	ごはん サケの塩こうじ 漬焼き 焼きビーフン 小松菜の錦糸和え すまし汁	ごはん チキンソテーオニ オンソースかけ 茄子のそぼろ煮 春菊の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ 炒め 里芋の煮付け インゲンのおか か和え すまし汁	ごはん サワラの漬け焼き 長芋のバター醬 油炒め 白菜のドレッシング和 え(青じそ) 味噌汁

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/10/11～2021/10/17

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 小松菜のごま和え 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー
	ごはん マヨマ・カニクリームコロッケ・星コロッケ 筍の煮物 ほうれん草の生姜 醤油和え コンソメスープ	ごはん サバのごま焼き もやしの炒め物 菜の花のおかか和え 味噌汁	カレーライス エビフライ キャベツサラダ (ごまドレ) りんごゼリー	ごはん ホッケの塩焼き 揚げ出し豆腐のか にあんかけ 白菜の梅肉和え すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め キャベツの煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁	たらこふりかけ ごはん 味噌ラーメン 焼き餃子 大根サラダ パイン	ごはん チキン南蛮 じゃこピーマン 白菜の即席漬け 味噌汁
	ごはん アカウオの煮付け 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き カニしゅうまい 小松菜のじゃこ和え すまし汁	ごはん タチウオの照り焼き ひじき煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの中華炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 茄子田楽 ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん サケのバター醤油 焼き 鶏レバーの甘辛煮 長いも短冊 味噌汁	ごはん シーフードシチュー チンゲンサイのソ テー トマトサラダ (青じそ) プリン

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/10/18～2021/10/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	パン スパゲティサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン ウィンナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スクランブル エッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し 味噌汁	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン インゲンのソテー フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サワラの煮付け もやしの玉子炒め 胡瓜のレモン酢 和え すまし汁	オムライス コロッケ コンソメスープ キウイ	ごはん 八宝菜 肉団子 大根のドレッシング和 え（香味和風） 中華スープ	ごはん 鶏の塩こうじ漬 け焼き さつま芋と金時 豆の煮物 チゲンサイのなめ 茸和え 味噌汁	ごはん アジの照り焼き ほうれん草のソ テー ごぼうサラダ すまし汁	ごはん チキンカツ がんもの煮物 オクラのじゃこ 和え 味噌汁	ごはん サンマの蒲焼き なすの煮物 ブロッコリーのサラダ （サザン） すまし汁
夕食	ごはん 回鍋肉 しゅうまい 菜の花のお浸し 中華スープ	ごはん おでん 茄子の味噌炒め 小松菜のゆず和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ レンコンの金平 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん メバルの梅煮 キャベツの中華 炒め インゲンのごま 和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの 旨煮 竹輪の磯辺揚げ もやしのナムル 味噌汁	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮浸し 水菜と胡瓜のサ ダ（ごまドレ） すまし汁	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/10/25～2021/10/31

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 チンゲンサイのご ま和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 小松菜の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ブロッコリーのク リーム煮 フルーツ（カクテ ル） 牛乳/コーヒー
昼食	おかかふりかけご はん 焼きそば 水ぎょうざ 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん サケの塩焼き 冬瓜の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁	ごはん 牛肉ソテー （おろしたれかけ） ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの錦 糸和え 味噌汁	ごはん カレイの照り煮 インゲンの炒め物 長芋サラダ（デリシャス） すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 炊き合わせ 切干大根のサラダ （ごま醤油） 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 高野の煮付け ポテトサラダ すまし汁	☆お誕生日会☆ 栗ごはん 秋野菜かき揚げ 蒸し蓮根まんじゅう カツオのたたき 味噌汁 フルーツ（柿）
夕食	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き じゃが芋のコンソ メ煮 しろ菜のお浸し すまし汁	ごはん 豚肉と茄子の煮物 春雨の中華炒め インゲンの和え物 味噌汁	ごはん タラの酒蒸し（中 華あんかけ） ピーマンと竹輪の 炒め物 キャベツのドレッシング 和え（フリッパ） かき玉汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草の湯葉 和え 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 白菜の柚子香味和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き きのこソテー 菜の花の和え物 すまし汁