

今月の献立(2006年 9月分)

『ふれあい食事処明舞ひまわり』

1日 (金)	主菜	豆腐ハンバーグ みぞれソース 豆腐、玉葱、人参、鶏ミンチ、大根、かいわれ	15日 (金)	副菜	鶏肉、筍、ごぼう、れんこん、小芋、 乾椎茸、こんにゃく、人参、きぬさや ずいきの甘酢
	副菜	かぼちゃの煮物		汁	ずいき、土生姜 味噌汁 じゃがいも、玉葱、うす揚、葱
4日 (月)	副菜	かぼちゃ 青菜のごまあえ ほうれんそう、小松菜、ごま 沢煮椀 豚ロースうす切り、筍、大根、人参、 えのき、みつば、生椎茸	19日 (火)	主菜	豚肉の竜田ごま揚 キャベツ人参の甘酢添え 豚肉、キャベツ、人参、土生姜、ごま
	汁	米、もち米、小豆、枝豆、 カリフラワーの甘酢		副菜	炊き合わせ 高野豆腐、人参、いんげん、小芋 白和え 乾椎茸、厚揚げ、人参、豆腐、こんにゃく、青菜 味噌汁 そうめん、みょうが、うす揚 白花豆の甘煮
5日 (金)	主菜	鶏もも肉味噌漬焼 前盛り さつまいものオレンジ煮 鶏もも肉、八丁味噌、さつまいも オレンジ、バター	21日 (木)	主菜	さごしのムニエル 粉ふきじゃがいも添え さごし、レモン、じゃがいも、パセリ
	副菜	炊き合わせ 枝豆入りひろうす、人参、茄子 大根なます 大根、人参、きゅうり 味噌汁 キャベツ、玉葱、葱		副菜	茄子の煮びたし 茄子、おくら きゅうりとわかめの酢のもの きゅうり、大葉、わかめ、しらす グリーン野菜のミネストローネ キャベツ、ブロッコリー、人参、玉葱、 オクラ、パスタ
7日 (木)	副菜	豚しゃぶ ごまだれ 豚しゃぶしゃぶ用、大根、みょうが、 大葉、かいわれ	22日 (金)	主菜	鶏もも肉の味噌漬焼 キャベツピーマン添え 鶏もも肉、八丁味噌、キャベツ、ピーマン
	汁	味噌汁 蕎麦、わかめ、うす揚、葱 ところてん		副菜	とうがんのえびあんかけ とうがん、えび、みつば じゃがいものミニグラタン じゃがいも、牛乳、ベーコン、パセリ 味噌汁 そうめん、みょうが、うす揚 新生姜のご飯 新生姜、さくら飯
8日 (金)	副菜	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、小豆 ポテトサラダ	25日 (月)	主菜	ピーマンの肉詰め焼き キャベツ添え ピーマン、牛ミンチ、玉葱、キャベツ
	汁	味噌汁 蕎麦、わかめ、うす揚、葱 ところてん		副菜	切り干し大根の旨煮 切り干し大根、人参、乾椎茸、うす揚、ちくわ 焼き茄子の酢のもの 茄子、土生姜 味噌汁 豆腐、青葱
11日 (月)	主菜	さんまの塩焼き 大根おろし添え れんこんの甘酢 さんま、大根、れんこん	26日 (火)	主菜	はもの照り焼き れんこんの甘酢 はも、れんこん、 青菜とがんもの煮びたし 小松菜、がんも きんぴらおから おから、ごぼう、人参、 けんちん汁 豆腐、人参、大根、こんにゃく、葱 紅玉の甘煮
	副菜	とうがんのえびあんかけ とうがん、えび、土生姜 きんぴらおから ごぼう、ちくわ、人参、おから 味噌汁 大根、うす揚、葱 野沢菜		汁	けんちん汁 豆腐、人参、大根、こんにゃく、葱 紅玉の甘煮
12日 (火)	副菜	炒め春巻 キャベツのせん切り添え ライスパー、筍、もやし、キャベツ、豚肉、 人参、ピーマン、えび、乾椎茸、青葱、 土生姜、ポン酢、からし、 青菜と厚揚げの煮びたし 小松菜、厚揚	28日 (木)	主菜	豚しゃぶ 豚ロース、人参、大根、みょうが、かいわれ、 ごま味噌だれ
	汁	味噌汁 そうめん、みょうが		副菜	わらびとうす揚の煮物 乾わらび、うす揚 青菜のごまあえ ほうれんそう、ごま 味噌汁 わかめ、蕎麦、葱 さつまいものジュース煮 さつまいも、100%オレンジジュース
14日 (木)	主菜	錦卵 いがぐり添え 卵、みつば、乾椎茸、栗、えび、さつまいも、人参、そうめん	29日 (金)	主菜	天ぷら 大根おろし添え むかご、えび、れんこん、ピーマン かぼちゃ、さつまいも、茄子 大根おろし、天つゆ
	副菜	雷こんにゃくとれんこんのきんぴら おかか きゅうりとわかめの酢のもの きゅうり、わかめ、しらす、大葉、 味噌汁 豆腐、しめじ、葱 炊きこみ飯 椎茸、えのき、ごぼう、うす揚、人参、小芋		副菜	炊き合わせ 小芋、人参、おくら きゅうりの酢のもの きゅうり、しらす、わかめ、みょうが 味噌汁 うす揚、青葱
14日 (木)	汁	味噌汁 蕎麦、わかめ、うす揚、葱 ところてん	29日 (金)	汁	味噌汁 うす揚、青葱
	主菜	さんまのかば焼きピーマンと人参のきんぴら さんま、ピーマン、人参 筑前煮		汁	味噌汁 うす揚、青葱