

今月の献立(2006年 10月分)

『ふれあい食事処明舞ひまわり』

2日 (月)	主菜 鰯の塩焼き 大根おろし添え 鰯、大根、すだち 副菜 小芋のずんだあえ 小芋、枝豆、白味噌 副菜 春雨サラダ 春雨、きゅうり、錦糸卵 汁 味噌汁 そうめん、うす揚、みょうが	19日 (木)	主菜 はもの照り焼き オクラとしらすのみぞれあえ はも、オクラ、しらす、大根 副菜 炊き合わせ 高野豆腐、人参、れんこんだんご、青菜 副菜 大根とうす揚のごま酢 大根、人参、うす揚、ごま 汁 味噌汁 麩、わかめ、葱 飯 枝豆ご飯 枝豆、米
3日 (火)	主菜 豆腐ハンバーグ きのこソース 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、しめじ、えのき、筍、土生姜 副菜 ひじきとれんこんの煮物 ひじき、れんこん、人参、ちくわ 副菜 大根とかいわれのサラダ 大根、かいわれ、ベーコン 汁 かぼちゃのポタージュ かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、牛乳、パセリ	20日 (金)	主菜 ミニハンバーグみぞれソース 牛ミンチ、玉葱、卵、パン粉、大根、かいわれ 副菜 かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、小豆 副菜 青菜のピーナツあえ ほうれん草、きく菜、ピーナツ、ごま 汁 味噌汁 なめこ、うす揚、葱
5日 (木)	主菜 ビーフンと豚肉の炒めもの ビーフン、豚肉、筍、人参、乾椎茸、えび、青葱 副菜 炊き合わせ 高野豆腐、人参、オクラ、小芋 副菜 長芋の梅肉あえ 長芋、梅肉 汁 味噌汁 大根、めかぶ、葱 飯 山菜おこわ 山菜、米	23日 (月)	主菜 鶏肉の竜田ごま揚げ キャベツ添え 鶏肉、土生姜、ごま、キャベツ 副菜 炊き合わせ 小芋、人参、オクラ 副菜 大根なます 大根、人参、きゅうり 汁 味噌汁 豆腐、わかめ、しめじ、葱
6日 (金)	主菜 牛肉のしぐれ煮 牛肉、しめじ、糸こんにゃく、人参、葱、土生姜 副菜 茄子のえびあんかけ 茄子、えび 副菜 もやしと人参の辛子あえ もやし、人参、じゃがいも、辛子酢しょう油 汁 味噌汁 じゃがいも、玉葱、葱	24日 (火)	主菜 錦卵 フロccoli添え 卵、乾椎茸、えび、みつば、人参、フロccoli 副菜 じゃがいもの揚げ煮 じゃがいも、牛肉 副菜 青菜と厚揚げの煮びたし 青菜、厚揚げ 汁 味噌汁 茄子、うす揚、葱
10日 (火)	主菜 さんまの塩焼き 大根おろし添え さんま、大根、すだち 副菜 れんこんとさつまいも・糸こんにゃくのきんぴら れんこん、さつまいも、糸こんにゃく 副菜 青菜のしろあえ ほうれん草、乾椎茸、人参、厚揚げ、豆腐、白味噌、ごま 汁 豚汁 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、小芋、葱	26日 (木)	主菜 炒め春巻 レタス ピーマンのソテー添え ライスパーハーパー、豚肉、えび、乾椎茸、もやし 人参、ビーフン、青葱、レタス、ピーマン、ポン酢 副菜 大根の柚子あんかけ 大根、柚子 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草、きく菜、ごま 汁 すまし汁 豆腐、みつば、わかめ
12日 (木)	主菜 揚げだし豆腐 生姜大根おろし添え 豆腐、大根、生姜、葱 副菜 筑前煮 鶏肉、ごぼう、乾椎茸、れんこん、小芋、人参 副菜 ミニ茶碗蒸 卵、えび、みつば 汁 すまし汁 はんぺん、めかぶ、みつば 紫花豆の甘煮	27日 (金)	主菜 鰯の柚庵焼き れんこんの甘酢添え 鰯、柚子、れんこん 副菜 金針葉のきんぴら 百合の花 人参、ごぼう、ピーマン、牛肉 副菜 人参葉のごま味噌あえ 人参葉、ごま、味噌 汁 味噌汁 かぼちゃ、うす揚、葱
13日 (金)	主菜 豚へレカツ フロccoli キャベツ添え 豚へレ肉、フロccoli、キャベツ 副菜 切り干し大根の旨煮 切り干し大根、人参、乾椎茸、うす揚げ 副菜 かぼちゃ きゅうり レタスのサラダ かぼちゃ、きゅうり、レタス、ごまドレッシング 汁 味噌汁 豆腐、わかめ、葱	30日 (月)	主菜 鶏肉の味噌漬焼き 菊花大根 鶏肉、八丁味噌、大根、柚子 副菜 炊き合わせ 小芋、人参、オクラ、乾椎茸 副菜 秋茄子のえびあんかけ 秋茄子、えび 汁 味噌汁 豆腐、わかめ、葱 デザート さつまいものひき茶 茶巾 さつまいも、ひき茶
16日 (月)	主菜 手作りひろうす 大根おろし添え 豆腐、椎茸、きくらげ、れんこん、枝豆 副菜 茄子の煮物 茄子、厚揚げ 副菜 ポテトサラダ じゃがいも、きゅうり、人参、コーン、レタス 汁 味噌汁 キャベツ、わかめ、葱	31日 (火)	主菜 おでん 大根、じゃがいも、こんにゃく、すじ肉、卵、がんも 副菜 さしみ はまち、大根 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草、きく菜、ごま 汁 すまし汁 はんぺん、麩、みつば 飯 赤飯 小豆、もち米 デザート ひき茶かん てんぐさ、牛乳、ひき茶
17日 (火)	主菜 酢豚 豚もも肉、乾椎茸、人参、筍、玉葱、ピーマン 副菜 ひじきの炒り煮 ひじき、人参、乾椎茸、ちくわ、うす揚、ごぼう 副菜 青菜としめじのお浸し 青菜、しめじ 汁 味噌汁 じゃがいも、玉葱、葱		