

# 献立一覧表

10/22(月)～11/4(日)

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
朝	麦ご飯 焼き魚と野菜・のり 納豆山芋 野菜炒め 味噌汁・浅漬 野菜ジュース	白ごはん ケチャップバーグ 目玉焼き 焼き魚・野菜盛り 味噌汁・浅漬 ソフール	おにぎり 玉子焼き 雲仙ハム 鮭ほぐし・めかぶ 味噌汁・浅漬 豆乳	雑穀ご飯 肉じゃが 焼き魚 青野菜煮浸し 赤だし汁・浅漬 野菜ジュース	～♪ 和プレート で朝食 ♪                      ♪～ 味噌汁・浅漬 ソフール	黒米ご飯 五種野菜鉢 だし巻き・もずく 焼き魚 味噌汁・浅漬 豆乳	白ご飯・のり めんたいこ 南瓜そぼろ・ひじき煮 照り焼き 豚汁・浅漬 野菜ジュース
昼	☆ お祝い膳 ☆ メインディッシュ アミューズブーシュ 手作りパン サラダ スープ	三色丼 和え物 煮物 蒸し野菜 お吸い物 フルーツ	長崎豚ロースソテー 和え物 蒸し野菜 炒め物 ご飯 スープ フルーツ	☆ お祝い膳 ☆ 季節の前菜 茶碗蒸し お刺身 ご飯 お吸い物	レモンチキンのオープン焼き 和え物 煮物 蒸し野菜 ご飯 お吸い物 フルーツ	旬魚とアサリワイン蒸し 和え物 蒸し野菜 炒め物 ご飯 スープ フルーツ	豚カツ 和え物 煮物 蒸し野菜 ご飯 スープ フルーツ
おやつ	デザートとフルーツ 紅茶	デザート お茶	デザート たんぽぽコーヒー	デザートとフルーツ レモンティー	デザート ハーブティー	デザート 紅茶	デザート たんぽぽコーヒー
夕	味噌煮込みハンバーグ 酢の物 ツナと塩麴のバーニャカウダ オクラとなめこの豆腐サラダ ご飯 お吸い物 フルーツ	旬魚のムニエル 春雨サラダ ひじきと大豆の煮物 プチトマトマリネ ご飯 スープ フルーツ	白身魚の和風蒸し きゅうりのナムル じゃがいもと人参金平 南瓜チーズサラダ ご飯 お吸い物 フルーツ	蒸し魚のバジルソース オクラのペペロンチーノ アボカドとトマトのグリル ジャーマンポテト ご飯 スープ フルーツ	デミオムライス エスカベッシュ ミニマルゲリータ プチサラダ スープ フルーツ	すき焼き れんこんとちくわ金平 オクラときゅうりおなか プチサラダ ご飯 お吸い物 フルーツ	うな井 きゅうりとわかめの酢の物 野菜のきのこあんかけ 人参の味噌炒め 香の物 お吸い物 フルーツ
おやつ	チェッカークッキー ハーブティー	ナッツクッキー レモンティー	ジャムクッキー 紅茶	サブレ お茶	コーヒークッキー フルーツティー	ゴマクッキー レモンティー	きなこクッキー ハーブティー
	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)
朝	麦ご飯 お浸し 焼き魚と野菜 ベーコンオクラ 味噌汁・浅漬 豆乳	白ご飯 温泉卵・納豆 青野菜炒め 焼き魚 味噌汁・浅漬 野菜ジュース	炊き込みご飯 もずく・なめたけ和え たたきごぼう 焼き魚と野菜 味噌汁・浅漬 ソフール	雑穀ご飯 炒り豆腐 焼き魚 ほうれん草の胡麻和え 赤だし汁・浅漬 豆乳	玄米ご飯 みりん干し 冬瓜のそぼろ煮 生姜酢和え 味噌汁・浅漬 野菜ジュース	黒米ご飯 五目煮 鮭ほぐし・めかぶ 玉子焼き 味噌汁・浅漬 ソフール	白ご飯・ふりかけ 人参としらすの炒めもの 焼き魚と酢の物 青野菜のお浸し 豚汁・浅漬 豆乳
昼	☆ お祝い膳 ☆ メインディッシュ アミューズブーシュ 手作りパン サラダ スープ	白身魚のムース仕立て 和え物 炒めもの 蒸し野菜 ご飯 スープ フルーツ	豚ロース香味ソテー 和え物 蒸し野菜 煮物 ご飯 スープ フルーツ	☆ お祝い膳 ☆ 季節の前菜 茶碗蒸し お刺身 ご飯 お吸い物	鶏肉の塩麹焼き 和え物 炒めもの 蒸し野菜 ご飯 お吸い物 フルーツ	美豚しゃぶしゃぶ 和え物 煮物 蒸し物 ご飯 お吸い物 フルーツ	旬魚のお煮付け 和え物 炒めもの 蒸し野菜 ご飯 お吸い物 フルーツ
おやつ	デザートとフルーツ レモンティー	デザート ハーブティー	デザート 紅茶	デザートとフルーツ お茶	デザート レモンティー	デザート フルーツティー	デザート ハーブティー
夕	牛井温玉のせ 小松菜の煮浸し クリームチーズ昆布和え 水菜とツナサラダ お吸い物 フルーツ	刺身盛り合わせ 山芋とうずらの卵 めかぶソーメン ひりょうず ご飯 お吸い物 フルーツ	旬魚の西京焼き ちくわの磯辺揚げ 南瓜の牛煮込み 冬瓜の冷し鉢 ご飯 お吸い物 フルーツ	牛たんシチュー フライドポテト 洋風きんぴら 温サラダ ご飯 スープ フルーツ	魚介のスープ仕立て ナスの洋風マリネ いんげんのガーリックソテー プチサラダ ご飯 スープ フルーツ	旬魚のトマトチーズ 牛肉とセロリ炒め 洋風煮浸し ひじきと人参マヨ和え ご飯 スープ フルーツ	牛カルビ焼肉 豆腐ツナグラタン オムレツ ちぎりトマトネギ塩サラダ ご飯 スープ フルーツ
おやつ	チョコチップクッキー お茶	紅茶のクッキー たんぽぽコーヒー	シリオ ハーブティー	ココナッツクッキー たんぽぽコーヒー	オレンジクッキー 紅茶	抹茶クッキー ハーブティー	ゴマクッキー レモンティー

毎週、月曜日と木曜日のお祝い膳は2階マザーホールにて、皆さん揃っての会食を行っています。その際は、12時40分頃におやつをお持ちします。(円座クッション使用の方はお部屋からお持ち) お食事の際の緑茶や、おやつの時のお飲み物に多少のカフェインが入っていますが、母乳には影響ありませんので安心してお飲み下さい。

