常食 A

2021年 9月　献立表《 昼食 》

グッドエイジクラブ宇都宮

1日　(水)	2日　(木)	3日　(金)
御飯　637kcal 味噌汁 かれいの煮付け ニラ入り卵焼き 刻み昆布の煮物 豆腐のサラダ みそマヨネーズ和え 枝豆 かぼちゃ蒸しパン フルーツ(オレンジ)	御飯　671kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き なす味噌炒め こんにゃくのおかか煮 ほうれん草の信田和え フレンチポテト ブッセ あんみつ	御飯　674kcal すまし汁 回鍋肉 魚のフライ 高野豆腐と根菜の炒り煮 中華風サラダ ブロッコリーのけずり和え 白花豆 ロールケーキ 手作り水ようかん

6日　(月)	7日　(火)	8日　(水)	9日　(木)	10日　(金)
御飯　633kcal コンソメスープ 魚のムニエル トマトソース 揚げ鶏の薬味ソースがけ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ おかか和え 浅漬け 桃まん フルーチェ	御飯　728kcal 中華スープ 豆腐ハンバーグ 魚の焼き南蛮漬け 海老蒸しシューマイ コンソメ炒め ピーナツ和え おろし和え 大学芋 手作りぶどうゼリー	御飯　667kcal 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 カレービーフン 冷や奴 あみ佃 プリン フルーツ(梨)	御飯　672kcal コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 赤魚の粕漬焼き 卵ロール スパゲティナポリタン ゆで野菜サラダ レタスとワカメの酢の物 フルーツヨーグルト おからチョコケーキ	御飯　670kcal 味噌汁 魚の生姜焼 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 手作り肉じゃがコロッケ 冬瓜の蟹あんかけ かぼちゃのサラダ 昆布佃煮 ふのラスク ところてん

13日　(月)	14日　(火)	15日　(水)	16日　(木)	17日　(金)
御飯　710kcal 中華風コーンスープ ポークチャップ 魚の塩麹漬け焼き 煮浸し 温野菜サラダ いんげんのごま和え 漬物 プチシュークリーム 手作りオレンジゼリー	御飯　733kcal 味噌汁 魚のごま味噌焼 鶏肉のマヨコーン焼き 炒り豆腐 ポテトきんぴら ほうれん草のナムル 昆布巻 バームクーヘン フルーツ(バナナ)	御飯　757kcal 中華風スープ 魚のチーズ焼 麻婆豆腐 揚げギョーザ 春雨のさっぱりサラダ 里芋のそぼろ煮 漬物 きなこトースト 杏仁フルーツ	ドライカレー　663kcal コンソメスープ エビフライ さつまいもの甘煮 冷や奴 ハム野菜サラダ 漬物 ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ(りんご)	御飯　737kcal 味噌汁 メンチカツ いりどり ブロッコリーの昆布茶和え 三色豆 栗まんじゅう フルーツ(梨)

20日　(月)	21日　(火)	22日　(水)	23日　(木)	24日　(金)
五目御飯　725kcal すまし汁 さばの味噌煮 鶏肉ときのこのトマト煮 カニクリームコロッケ 厚揚げと野菜の炒め物 おからサラダ 大根の梅肉和え 手作りいちごババロア フルーツ(パイン)	≪お祝い膳≫ 赤飯　701kcal そうめん汁 魚の塩麹漬け焼き 天婦羅 秋の野菜のごろごろサラダ 大根の煮物 おくらと湯葉の和え物 ロールケーキ フルーツ(巨峰)	八穀米御飯　684kcal 味噌汁 ハンバーグ 焼魚(もろみ漬け) きんぴらごぼう 中華炒め 海藻サラダ とろろ ビスケット 手作りホットケーキ	御飯　682kcal 味噌汁 親子煮 蒸し魚 　野菜あんかけ 筑前煮 マカロニサラダ おひたし しそ昆布 ミニどら焼き フルーツポンチ	御飯　654kcal すまし汁 魚の梅焼 ピーマンの肉詰めフライ 厚焼き卵 さつま芋の小倉煮 白和え チョレギサラダ キャラメルプリン フルーツ(オレンジ)

27日　(月)	28日　(火)	29日　(水)	30日　(木)
御飯　662kcal 味噌汁 甘酢炒め モロの竜田揚げ さつま芋のきんぴら ミモザサラダ 白菜のゆかり和え 枝豆 杏仁フルーツ ミニドーナツ.	御飯　655kcal コンソメスープ 和風つくね焼き さわらの西京焼き スペイン風オムレツ 和風スパゲティ ひじきの和風サラダ 浅漬け ヨーグルトフルーツソースがけ 甘納豆	御飯　650kcal 味噌汁 魚のカレー風味焼き チンジャオロース 春巻き 信田煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 黒砂糖蒸しパン せんべい	御飯　662kcal スープ餃子 八宝菜 魚の味噌バター焼き ピーマンと塩昆布の炒め物 かぼちゃのそぼろあん ごぼうサラダ ザーサイ 手作りコーヒーゼリー フルーツ(りんご)

献立は都合により変更になることがあります。