

# きのこクリニック-月間献立表

平成17年9月1日(木) ~ 平成17年9月30日(金)

区分	1(木)						2(金)						3(土)					
朝食	バタートースト 蒸し鶏サラダ						ご飯 納豆の豚肉巻き						山菜の炊き込みご飯 がんもどきの煮物					
昼食	にんじんのポタージュ ささげご飯 小松菜とあさりの卵とじ ひじきと野菜のピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)						シラス入り小松菜のお浸し 山菜そば にんじん・京菜・ひじきのサラダ						すまし汁(豚とほうれん草) ミートソースパグティ キャベツたっぷりのスープ チキンサラダ					
簡意	りんごのコンポート カレーライス(妻ご飯) ごぼうのスープ スライストマト						大芋いも ご飯 タラのあっさり煮 もやしときゅうりの和え物 きくらげと春雨のスープ						牛乳かん・イチゴ添え ご飯 かつおのたたき ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(豚とみづば)					
夕食	1844KC 塩10						1716KC 塩11						1806KC 塩13					
合計	1844KC 塩10						1716KC 塩11						1806KC 塩13					
区分	4(日)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)					
朝食	コーンフレーク アスパラガスとトマトの温サラダ ミルクココア		ご飯 れんこんのきんぴら 味噌汁(ジャガイモと玉葱)		ご飯 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁(大根とわかめ)		ご飯 あさりと小松菜の炒め物 レタスの中華スープ		マフィンサンド かぶとグレープフルーツのサラダ レモンティ		麦ご飯 納豆のなめたけ和え ほうれん草の湯浸し		鶏の中華粥 ほうれん草とにんじんともやしのピー グリーンアスパラガスといかの炒め物					
昼食	ご飯 京菜とにんじんの納豆和え 切干し大根の煮物 味噌汁(小松菜と豚)		フランスパン ポークビーンズ 玉ねぎのエスニックサラダ		チキンドライア セロリとラディッシュのサラダ アスパラガスのコンソメスープ		ポークピカタ 付け合せ(トマトとブロッコリー) ソラマメのポタージュ		きつねうどん ほうれん草のピーナツ和え		パエリア ミネストローネ		赤魚の煮付け 筍とあさりの炊き合わせ					
簡意	ご飯 キスのチーズ焼き ブロッコリーのポタージュ		粕餅(二個) ご飯 しゅうまい 青梗菜と干しえびの炒め物 酸味のスープ		フルーツの蜂蜜かけ ご飯 鮭の塩焼き ソラマメとパプリカのカシューナッツ炒 すまし汁(そうめん・にんじん・三つ葉)		ご飯 肉じゃが 枝豆とりんごのおろし和え すまし汁(湯葉)		スイートポテト ご飯 あじのフライ風オープン焼き キャベツの千切り わかめサラダ		さくらもち ご飯 鶏肉のどり辛炒め もやしの和え物		グレンゾフルーツのゼリー 妻ご飯のチキンカレー ヴィンソワーズ キャベツのせん切りサラダ					
夕食	1717KC 塩8		1823KC 塩9		1801KC 塩12		1880KC 塩10		1768KC 塩13		1761KC 塩7		1758KC 塩11					
合計	1717KC 塩8		1823KC 塩9		1801KC 塩12		1880KC 塩10		1768KC 塩13		1761KC 塩7		1758KC 塩11					
区分	11(日)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)					
朝食	フレンチトースト アスパラガスとトマトの炒め物 カフェオレ		ご飯 じゃこ・ひじき・にんじんの玉子焼き ピーナツパスタ和え(ほうれん草・キ 豆)		ライ麦パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 焼きピーナツ トマトとセロリのサラダ		ご飯 豚の生姜焼き ポプリドキャベツとブチトマト キスのドライ ヴィンソワーズ		トーストサンド グレープフルーツとバナナのフルーツ カフェオレ		ご飯 いわしの蒲焼き ソラマメと桜海老の炒め物		ご飯 豚肉とキャベツの煮込み 味噌汁(なめこ)					
昼食	ご飯 いり豆腐 切干大根とアサリの煮物 味噌汁(揚げ・もやし・青ねぎ)		若竹汁 アスパラガスの牛肉巻き 紅白なます		アスパラガスの牛肉巻き 紅白なます		かいたま はるさめのスープ ブロッコリーのおかか和え		こんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぼちゃと玉葱)		鶏肉のトマト煮込み コーンポタージュ 玉ねぎとわかめの和風サラダ		鶏肉とキャベツの煮込み 味噌汁(なめこ)					
簡意	フルーツポンチ ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め 大根ときくらげの和え物 小松菜とにんじんの中華スープ		フルーツポンチ ご飯 牛肉のトマトケチャップ煮 セロリと赤インゲンのサラダ		フルーツポンチ ご飯 鮎の塩焼き きゅうり・アスパラ・トマトの和え物 あさりの味噌汁		かいたま はるさめのスープ ブロッコリーのおかか和え		味噌汁(かぼちゃと玉葱)		玉ねぎとわかめの和風サラダ		鶏肉のトマト煮込み コーンポタージュ 玉ねぎとわかめの和風サラダ					
夕食	1806KC 塩8		1793KC 塩11		1834KC 塩10		1760KC 塩11		1818KC 塩11		1887KC 塩15		1819KC 塩10					
合計	1806KC 塩8		1793KC 塩11		1834KC 塩10		1760KC 塩11		1818KC 塩11		1887KC 塩15		1819KC 塩10					
区分	18(日)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)					
朝食	パン(ジャム) ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ 天ぷらうどん レンコンの梅かか和え もずくの酢の物		ひじきチャーハン 中華風コーンスープ ソラマメとパプリカのカシューナッツ炒 あさりパグティ サラダ(レタス・コーン)		ご飯 たけのこいりの花 ほうれん草の煮浸し ご飯 豚肉のサラダ きくらげと椎茸のスープ		ご飯 鶏とねぎのてり焼き にんじん・きゅうり・トマトの薬和え 干しえび入り焼きそば にんじんと大根の中華風サラダ		バタートースト ポーチドエッグ キャベツとにんじんのサラダ とり辛マゴロ丼 春雨のサラダ 板麩とにんじんのすまし汁		ご飯 チーズ入り卵焼き ジャガイモのみま煮 ご飯 豆腐のハンバーグ さやいんげんとにんじんのごまあえ ごぼうのすまし汁		ご飯 焼きたり 茄子とインゲンの胡麻和え 天しん井 大根サラダ					
昼食	カスタードプリン ご飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ すまし汁(にんじんといちたけ)		ご飯 厚揚げ・ふき・しいたけの炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 大根の梅肉和え		ミルクココア ご飯 あんかけ豆腐 あさりの酒蒸し すまし汁(春菊・にんじん・えのき)		かいたま はるさめのスープ ブロッコリーのおかか和え		豚肉と野菜のオイスターソース炒め えのきときくらげの中華スープ		玉ねぎとわかめの和風サラダ		みづ豆 ご飯 鶏肉のゴマ焼き わかめ・きゅうり・しらすの薬和え あさりと千切り野菜の澄まし汁					
夕食	1659KC 塩13		1827KC 塩11		1724KC 塩11		1771KC 塩13		1834KC 塩13		1791KC 塩8		1662KC 塩9					
合計	1659KC 塩13		1827KC 塩11		1724KC 塩11		1771KC 塩13		1834KC 塩13		1791KC 塩8		1662KC 塩9					
区分	25(日)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)							
朝食	ライ麦パン クラムチャウダー フルーツのヨーグルト和え お好み焼き(豚玉・えび玉) ごぼうのサラダ		おにぎり(焼きたらこ) ほうれん草とにんじんの玉子焼き 味噌汁(えりんぎ)		妻ご飯のオムライス にんじんのレモンドレッシングサラダ		祭り寿司 にんじん入り若竹汁		ポクテとひじきの炊き込みご飯 すまし汁(豚・人参・えのき)		ご飯 玉子焼き キャベツと人参の胡麻和え チーズトースト		焼きたり 茄子とインゲンの胡麻和え 天しん井 大根サラダ					
昼食	ご飯 さわらの竜庵焼き 味噌汁(大根とわかめ) きんぴらごぼう		厚揚げ・ふき・しいたけの炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 大根の梅肉和え		たけのこいりの花 ほうれん草の煮浸し ご飯 豚肉・青梗菜・しめじの炒め物 わかめの中華スープ		たらこスパゲティ コーンポタージュ コールスローサラダ		キャベツとにんじんの玉子焼き 干しえび入り焼きそば にんじんと大根の中華風サラダ		さやいんげんとにんじんのごまあえ ごぼうのすまし汁		みづ豆 ご飯 鶏肉のゴマ焼き わかめ・きゅうり・しらすの薬和え あさりと千切り野菜の澄まし汁					
簡意	ご飯 さわらの竜庵焼き 味噌汁(大根とわかめ) きんぴらごぼう		厚揚げ・ふき・しいたけの炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 大根の梅肉和え		たけのこいりの花 ほうれん草の煮浸し ご飯 豚肉・青梗菜・しめじの炒め物 わかめの中華スープ		たらこスパゲティ コーンポタージュ コールスローサラダ		キャベツとにんじんの玉子焼き 干しえび入り焼きそば にんじんと大根の中華風サラダ		さやいんげんとにんじんのごまあえ ごぼうのすまし汁		みづ豆 ご飯 鶏肉のゴマ焼き わかめ・きゅうり・しらすの薬和え あさりと千切り野菜の澄まし汁					
夕食	1684KC 塩10		1718KC 塩9		1776KC 塩10		1971KC 塩13		1668KC 塩10		1713KC 塩10							
合計	1684KC 塩10		1718KC 塩9		1776KC 塩10		1971KC 塩13		1668KC 塩10		1713KC 塩10							

メモ

