



平成30年10月 献立表



(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてをお届けいたします。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいております。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。



(コスモス弁当)

1 (月)	目玉焼き・ごぼうと枝豆のサラダ	2 (火)	はんぺんとブロッコリーの炒め・金時豆	3 (水)	白菜の玉子としじみわかめ	4 (木)	かんもと大根の煮物もやしの炒め	5 (金)	鶏肉とわかめのチキンプレーン・根菜ミソ	6 (土)	豆腐の塩味炒め切干大根とわかめの酢の物	7 (日)	白身魚のしんじょうつ五目うの花・一夜漬	
	牛肉とごぼうのしぐれ煮・いんげんの生姜醤油・すくい豆腐		大豆のサラダ		アサガオ・レタ・なすとパプリカのトマトソース・白菜のコールスロー		醤油ラーメン・千切り大根煮・ゆずのポン酢		鶏肉とわかめのチキンプレーン・根菜ミソ		煮込みハチマキ・ごろごろ野菜の塩炒め・かじりサラダ		ミックス・おろし大豆の炒め煮・かじり甘酢つけ	
	さわらの照焼き・金時人参入りなます・青梗菜のソテー		鶏肉ときのこの炒め物・朴葉草と高野豆腐の土佐煮・ゆずのあえもの		あじの味噌焼き・大豆ひじき・胡瓜とえのきのぼん酢あえ		豚肉とたけのこの中華風・ブロッコリーのくず煮・キャベツのかに風味あえ		焼きはんぺん・朴葉草のお浸し		ぶりのごま醤油焼・白菜とシソの中華炒め・大根なます		照焼きサバ・パスタのクリーム煮・ブロッコリーのごま和え	
8 (月)	厚焼き玉子・青菜と高野豆腐の煮物・コールスローサラダ	9 (火)	じゃが芋のそぼろ煮・わかめと卵の生姜あえ	10 (水)	もやしの炒めもの・インゲンのピリナッツあえ	11 (木)	くずし豆腐の炒め・きのこと田舎煮	12 (金)	焼きはんぺん・朴葉草のお浸し	13 (土)	大根ときのこのあっさり煮・納豆	14 (日)	チヌ・おろし・サケティン・インゲンのごま和え	
	赤魚の煮付け・ひとくちがんとブロッコリーの炒め		銀ひなの西京焼き・れんこんサラダ・キャベツのさつと煮		鶏肉の中華風煮・おくらと長芋のなめたけあえ・紅白炒め		豆腐・ハチマキ・梅風味キャベツ・きのこもやしの炒め		かいの白ひき蒸し・ひじきとひき肉の炒め煮・ごぼうサラダ		揚げだし豆腐・豚すき風煮物・四色なます		海老かつ・豚肉と大根の煮物・若布のごま酢あえ	
	ササガのチキンプレーン炒め・大根とパプリカの洋風煮・豆腐のサラダ		ぶりの照焼き・わかめの含め煮・ミトコと玉葱のサラダ		豚肉と大根のこっくり煮・厚焼き卵・なすの華風あえ		かれの味噌煮・春雨の炒め物・かぼちゃのソテーあえ		揚げだし豆腐・豚すき風煮物・四色なます		白菜煮込みハチマキ・パプリカと野菜のソテー・蒸し鶏の味噌和え		白菜煮込みハチマキ・パプリカと野菜のソテー・蒸し鶏の味噌和え	
15 (月)	鶏肉と大豆の生姜煮・一夜漬け・ごま昆布	16 (火)	豆腐のうま煮・北海黒豆	17 (水)	キャベツのかに風味炒め・サラダ風味・卵の花	18 (木)	はんぺん煮・朴葉草と卵の中華あえ	19 (金)	目玉焼き・青梗菜のバター風味	20 (土)	豚肉とキャベツの炒め・菜の花とゆばのあえもの	21 (日)	大根と鶏肉のマーガリン風味・ふきと人参の甘露煮・若布の明太和え	
	大豆の煮付け		調理レク		和風焼きうどん・高野豆腐と鶏そぼろの煮物・じゃが芋のゆかりソテー		さばのみりん焼き・かぼちゃのゆず風味・さやべつの信田煮		豆腐・ハチマキ・梅風味キャベツ・きのこもやしの炒め		かいの白ひき蒸し・ひじきとひき肉の炒め煮・ごぼうサラダ		白菜煮込みハチマキ・パプリカと野菜のソテー・蒸し鶏の味噌和え	
	豚肉の生姜焼き・菜の花のごまあえ・里芋の煮物		彩り真丈・ピリマと春雨の炒め煮・白菜ののろろ昆布あえ		さわらの幽庵焼き・油揚げとササガ・白菜のコールスロー		ごぼう入りつくねの和風あんかけ・彩り五穀ひじき・青菜ともやしのお浸し		白身魚の煮付け・大根菜のそぼろ炒め・ちくわともやしの煮物		ぼきの西京焼き・豚肉じゃが煮・玉子サラダ		ゆかち・ひじきとさつま揚げの煮物・大根のつな和え	
22 (月)	スクランブルエッグ・ブロッコリーとハムのクリーム煮・マッシュポテト	23 (火)	かき揚げのそぼろ蒸し煮・わかめと卵の生姜あえ	24 (水)	卵焼き・大根とパプリカの洋風煮	25 (木)	なすの煮物・彩あえ	26 (金)	じゃが芋と大豆そぼろの煮物・キャベツとハムのあえもの	27 (土)	野菜と高野豆腐のうま煮・鶏肉と白菜の炒めもの	28 (日)	寄席豆腐のうすあん・さつま芋の甘露煮・若布の酢味噌和え	
	大豆の煮付け		たらのみそ焼き・春雨の中華あえ・さつま芋の炒め		えびとほたての海鮮ハチマキ・野菜のソテー・煮・ゆで卵のサラダ		あじの煮付け・ごぼう金平・ピリマのおかかあえ		豆腐・ハチマキ・梅風味キャベツ・きのこもやしの炒め		かいの白ひき蒸し・ひじきとひき肉の炒め煮・ごぼうサラダ		白菜煮込みハチマキ・パプリカと野菜のソテー・蒸し鶏の味噌和え	
	ぶりの焼き漬け・豚肉とキャベツの炒め・いんげんのあえもの		肉団子の甘酢あん・高野豆腐とえんどう豆の卵あえ・粉ふき芋		豚肉の味噌焼き・油揚げとササガ・白菜のコールスロー		鶏肉のみりん焼き風・ササガと切干大根のサラダ・青菜ののろみ煮		いわしの甘露煮・ウインナーとキャベツの炒めもの・もやしのぼん酢あえ		大根とつくねの煮物・かぼちゃと豚肉の辛味炒め・ハチマキとブロッコリーのミソ		アジのみりん焼き・車麩の野菜あんかけ・青菜のわさび和え	
29 (月)	食べるトマトソース・ウインナーときのこの炒め物・ごまポテト	30 (火)	豚肉といんげんの煮物・野菜ナムル	31 (水)	けんちん煮・菜の花のごまあえ	<p>(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。季節や天候、皆様の体調を考慮して豚汁やカレーライス、手打ちうどんなど、その時々でメニューは変わります。</p> <p>9月19日(水)の調理レクは「炊き込みごはん」、「具沢山豚汁」、「キャベツの漬物」でした</p> 								
	大豆の煮付け		銀ひなの西京焼き・根菜煮・もやしのあえもの		豚肉と大根のこっくり煮・白菜の塩昆布あえ・かぼちゃのおかか							豆腐・ハチマキ・なすとパプリカのトマトソース・いんげんのあえもの	日付	朝食おかず+ごはん+みそ汁
	さわらの照焼き・キャベツの煮浸し・ブロッコリーの炒め		ピリマ・ササガ・京揚げ入りひじき・白菜のかに風味蒸し		豆腐・ハチマキ・なすとパプリカのトマトソース・いんげんのあえもの							(曜日)	昼食おかず+ごはん+みそ汁	夕食おかず+ごはん+みそ汁