

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			パン かりかりのコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん サワラの西京焼き 里芋の煮物 小松菜の柚子和え すまし汁	たまごふりかけごはん 鶏天うどん 南瓜の煮付け もずく酢 りんごゼリー	散らし寿司 かき揚げ オクラのお浸し けんちん汁	ごはん アジの塩焼き なすのそぼろ煮 キャベツのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 大根のえびあんかけ 小松菜の酢味噌和え すまし汁
夕食			ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 インゲンのソテー 大根のドレッシング和え（デリヤス） すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ（香味和風） 味噌汁	ごはん メンチカツ ほうれん草の煮浸し もやしの和え物 コンソメスープ	ごはん サバの煮付け 金平ごぼう インゲンのおかか和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン エビサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花のお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏のネギソースかけ 南瓜の煮物 チンゲンサイのナムル わかめスープ	ごはん タラのタルタルソース焼き コロッセ キャベツのドレッシング和え(サザン) コンソメスープ	芋ごはん サケの南蛮漬け 五目大豆の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 もやしのたらこ炒め チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	鮭わかめごはん 焼きそば 揚げ出し豆腐 オレンジゼリー 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 茄子の煮物 キャベツの胡麻サラダ すまし汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん メバルの漬け焼き スナップエンドウの中華炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん おでん ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ	ごはん アカウオの煮付け レンコンの甘辛炒め キャベツのドレッシング和え（フレオ赤） すまし汁	ごはん アジの照り煮 筍の中華炒め 長芋とオクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 豚じゃが インゲンとツナのソテー 大根のドレッシング和え（中華ドレ） 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン <small>さつま芋のクリーム煮</small>	ごはん 海鮮団子の煮物	パン スクランブルエッグ	パン カニカマサラダ	ごはん 焼き豚のソテー	ホットケーキ ポテトサラダ	パン マカロニサラダ
	パイン缶	インゲンのごま和え	ヨーグルト	バナナ	しろ菜の煮浸し	みかん缶	洋梨缶
	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	オムライス	ごはん
	ホッケの塩焼き	豚肉のスタミナ炒め	鶏の唐揚げ	コロケ	カレイの煮付け	肉団子の洋風煮	<small>タラの天ぷら (野菜あんかけ)</small>
	アスパラの炒め物	里芋の煮物	冬瓜と厚揚げの煮物	ツナサラダ(ごまドレ)	こんにゃくのピリ辛炒め	ブロッコリーサラダ (中華ドレ)	大学芋
	菜の花のカニ和え	なすのしそ和え	ほうれん草の辛子和え	柿	小松菜の和え物	コーンスープ	しろ菜の生姜醤油和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁		すまし汁		かき玉汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	<small>鶏の塩こうじ漬け焼き</small>	エビチリ	サバの味噌煮	マーボー豆腐	豚肉のポン酢炒め	アカウオの幽庵焼き	八宝菜
	高野の煮つけ	レンコンのおかか炒め	ピーマンのそぼろ炒め	焼き餃子	炊き合わせ	ひじきの五目炒り煮	南瓜の煮物
	<small>トマトサラダ (フレンチ白)</small>	オクラのなめ茸和え	大根サラダ (デリシヤス)	南瓜サラダ	もやしのナムル	胡瓜の梅かつお和え	ほうれん草の磯辺和え
味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン ペ-コンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 春菊の煮浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	菓子パン 大豆サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 白菜のコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	牛丼 なすとピーマンの炒め物 白菜の昆布和え すまし汁 ようかん	ごはん サバの塩焼き さつま芋のレモン煮 オクラの香味和風和え 味噌汁	たらこふりかけごはん 塩ラーメン しゅうまい チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 中華スープ	ごはん すき焼き煮 キャベツのソテー フルーツ（パイナップル） 味噌汁	ごはん カレイの山椒焼き 小松菜の煮浸し もやしのおかか和え すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（キウイ・りんご） ベイクドチーズケーキ
夕食	ごはん メバルの煮付け ごぼうの炒め物 切干大根のサラダ（ゲリシヤス） 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 長芋の白煮 キャベツのしその実あえ すまし汁	ごはん サワラの照り煮 小松菜の炒め物 アスパラのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 茄子の味噌炒め 春菊のわさび和え かき玉汁	ごはん タチウオの蒲焼き 冬瓜の煮物 オクラの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 酢豚 にら饅頭 紅白なます 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 海鮮団子の煮物 カリフラワーのサラダ（梅ドレ） すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30			
朝食	パン さつま芋のクリーム煮 パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン キャベツのソテー バナナ 牛乳/コーヒー			
	ハヤシライス アスパラのソテー スパゲティサラダ プリン	ごはん 手作りコロッケ ほうれん草のじゃこ炒め 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん アカウオの煮付け 南瓜のツナソテー 春菊のお浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ 筍の中華炒め レタスサラダ コンソメスープ			
	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 筑前煮 もやしとニラの玉子炒め インゲンのおかかあえ 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大豆の五目煮 白菜のドレ和え (デリシャス) すまし汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイとエビの炒め物 ブロッコリーの練りゴマ和え 味噌汁			