

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 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	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サバの味噌煮 ビーフソテー ブロッコリーのツマヨ和え すまし汁	牛丼 南瓜の煮物 <small>菜の花のサラダ (香味柚子)</small> 味噌汁 ぶどうゼリー	[A] ☆花見献立☆ 赤飯 天ぷら 炊き合わせ 出し巻き卵 赤だし 桜もち	カレーライス <small>コーンクリームコロッケ</small> <small>白菜のドレッシング和え (グリーン)</small> オレンジ	ごはん アカウオの煮付け 大根のピリ辛炒め 春菊の昆布和え 味噌汁	菜飯ごはん 塩ラーメン しゅうまい <small>胡瓜のサラダ (中華ドレ)</small> 杏仁豆腐	オムハヤシ <small>ブロッコリーの洋風煮</small> <small>キャベツのサラダ (フリソ白)</small> コーンスープ
夕食	ごはん エビチリ レバニラ炒め <small>ほうれん草のナムル</small> 中華スープ	ごはん メバルの酒粕焼き 筍の土佐煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん 豚バラ大根 ブロッコリーの炒め物 <small>胡瓜の梅しそ和え</small> すまし汁	ごはん <small>カレイの唐揚げ (おろしポン酢)</small> 小松菜の煮浸し <small>カリフラワーのサラダ (ササゲ)</small> 味噌汁	ごはん 鶏のネギソース レンコン金平 キャベツのマヨ和え すまし汁	ごはん タラの菜種焼き 冬瓜の煮物 フゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん アジの漬け焼き なすのそぼろ煮 白菜の和え物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン 大豆サラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 小松菜のお浸し 味噌汁	パン 白菜のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつま芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびと豆腐のふんわり天 チンゲンサイのごま和え 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め 筍の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き ひじき煮 ブロッコリーのドレ和え（ごまドレ） すまし汁	ごはん 鶏じゃが レンコンの七味炒め ほうれん草の昆布和え 味噌汁	ごはん サバの生姜煮 菜の花の炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	ごはん サワラの柚子風味照り焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 金平ごぼう 胡瓜の即席漬け すまし汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん フライ盛り合わせ（※チキン・ホエイ） レンコンとこんにゃくの煮物 キウイ すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め はんぺんの磯辺揚げ 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き ごぼうの炒め煮 チンゲンサイの和え物 すまし汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 春菊の煮浸し もやしの三色和え 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子のポン酢炒め 切干大根の炒め煮 海藻サラダ（青じそ） すまし汁	ごはん ホキの蒲焼き インゲンの炒め物 白菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん メバルの味噌焼き チンゲンサイのソテー オクラの梅じゃこ和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン プチハンバーグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ オクラのお浸し 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ホットケーキ マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん エビフライ・牛肉コロッケ ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ	<small>海鮮コロコロ散らし寿司</small> 若竹煮 <small>ほうれん草の和え物</small> 赤だし ようかん	ごはん すき焼き煮 <small>ピーマンの甘辛炒め</small> <small>胡瓜の酢味噌和え</small> すまし汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい もやしのナムル ワカメスープ	ごはん サバの塩焼き なすのそぼろ煮 <small>ブロッコリーのサラダ (フレンチ白)</small> 味噌汁	ごはん チキンカツ キャベツのソテー 小松菜の和え物 コンソメスープ	親子丼 金平ごぼう <small>しろなのドレ和え (ギリシャ)</small> すまし汁 いちごゼリー
夕食	ごはん <small>鶏のはちみつ照り焼き</small> 菜の花の煮浸し <small>れんこんサラダ(ごまドレ)</small> 味噌汁	ごはん 豚肉のごま煮 <small>もやしとニラの炒め物</small> 春菊の辛子和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ 大根の煮物 菜の花の磯辺和え 味噌汁	ごはん アカウオの生姜煮 チゲンサイの炒め物 <small>白菜と三つ葉の香味和え</small> すまし汁	ごはん 牛肉の旨煮 アスパラのソテー しろ菜の梅鮭和え すまし汁	ごはん サラの煮付け インゲンのじゃこ炒め <small>チゲンサイのドレ和え (中華ドレ)</small> 味噌汁	ごはん おでん <small>ほうれん草のソテー</small> ごま豆腐 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン スクランブルエッグ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 フゲンサイのお浸し 味噌汁	パン ペ-コンソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん カレイのみぞれ煮 茄子の中華炒め 春菊の辛子和え 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 大豆の五目煮 小松菜の白和え すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根の炒め煮 もずく酢 味噌汁	ごはん ホッケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ キャベツのドレ和え（青じそ） すまし汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 冬瓜の水晶煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん アカウオの西京焼き 茄子の揚げ浸し 白菜のツナ和え（柚子ドレ） すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん 刺身 かき揚げ 炊き合わせ すまし汁 フルーツ（ゴールドキウイ、オレンジ） レアーチョコケーキ
夕食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 里芋の土佐煮 切干大根のサラダ すまし汁	おかかふりかけごはん にゅうめん 金平ごぼう 白菜ゆず香味和え 抹茶ようかん	ごはん 白身魚の天ぷら（野菜あんかけ） 高野の炊き合わせ 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 レンコンの炒め物 春菊の錦糸和え 味噌汁	ごはん タチウオの香味焼き 大根とあげの煮物 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜煮 フゲンサイの中華炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き 里芋の煮物 海藻サラダ（和風ごまドレ） 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	1	2	3	4	5
朝食	パン ウィナーソーテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 出し巻き玉子 味噌汁					
昼食	たまごふりかけごはん 海鮮やきそば 焼き餃子 大根の梅肉和え 中華スープ	ごはん サバの煮付け ピーマンのピリ辛炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁					
夕食	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 菜の花のドレ和え(青ソウ) すまし汁					