

## 献立表

|    | 月 | 火 | 水   | 木   | 金  | 土  | 日   |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
|    |   |   | 1   | 2   | 3  | 4  | 5   |
| 朝食 |   |   | パン<br>肉団子のコンソメ煮<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                 | パン<br>スパゲティサラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                  | ごはん<br>麩の卵とじ<br>フゲンサイのお浸し<br>味噌汁                 | 菓子パン<br>ベーコンソテー<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー           | パン<br>南瓜のクリーム煮<br>洋梨缶<br>牛乳/コーヒー                            |
| 昼食 |   |   | ごはん<br>エビチリ<br>もやしの炒め物<br>フゲンサイの和え物<br>ワカメスープ       | ごはん<br>カレイの生姜煮<br>小松菜とエビの炒め物<br>オクラのとろろ和え<br>すまし汁 | ごはん<br>豚肉と厚揚げの旨煮<br>大根の煮物<br>胡瓜の生姜醤油和え<br>味噌汁    | ごはん<br>アジの梅煮<br>インゲンのじゃこ炒め<br>菜の花の和え物<br>味噌汁 | ピラフ<br>かクリーム・コンクリーミー・エビフライ<br>キャベツのソテー<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ |
| 夕食 |   |   | ごはん<br>すき焼き煮<br>なすのそぼろ炒め<br>ほうれん草の和え物(ゆずドレ)<br>すまし汁 | ごはん<br>ハンバーグ<br>アスパラのソテー<br>白菜のしそのみ和え<br>味噌汁      | ごはん<br>アカオの塩こうじ焼き<br>炊き合わせ<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>味噌汁 | ごはん<br>八宝菜<br>肉団子<br>えだ豆サラダ(フレンチ白)<br>すまし汁   | ごはん<br>ホッケの漬け焼き<br>長芋の揚げ煮<br>小松菜のポン酢和え<br>味噌汁               |

## 献立表

|    | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  |
|----|---|--|---|---|---|---|--|
|    | 6   | 7  | 8   | 9   | 10  | 11  | 12   |
| 朝食 | パン<br>マカロニサラダ<br>パイン缶<br>牛乳/コーヒー                                  | ごはん<br>高野の煮つけ<br>しろ菜の煮びたし<br>味噌汁                                     | パン<br><small>カニカマサラダ(デリシャス)</small><br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                             | パン<br>大豆サラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー   | ごはん<br>厚揚げの煮物<br>いんげんごま和え<br>味噌汁                                  | サンドイッチ<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー  | パン<br>ベーコンソテー<br>フルーツ(カクテル)<br>牛乳/コーヒー                               |
| 昼食 | ごはん<br>メバルの西京焼き<br>切干大根の炒め煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁                  | ごはん<br>豚肉のごま煮<br>ピーマンとツナのソテー<br><small>キャベツサラダ(フレンチ白)</small><br>味噌汁 | <small>たらこふりかけごはん</small><br>肉うどん<br>焼きなす<br><small>菜の花の酢味噌和え</small><br>コンポート(リンゴ) | 鶏天丼<br><small>白身魚のふわらか豆腐</small><br><small>ほうれん草の海苔和え</small><br>味噌汁<br><small>ヨーグルト(ブルーベリーソース)</small> | ごはん<br>タラの梅煮<br><small>ピーマンの甘辛炒め</small><br>春雨サラダ<br>味噌汁          | ごはん<br><small>シーフードシチュー</small><br>キャベツの炒め物<br>胡瓜のじゃこ和え<br>いちごゼリー | ☆コース料理☆  |
| 夕食 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ぜんまい炒め<br><small>ブロッコリーのドレ和え(梅ドレ)</small><br>味噌汁 | ごはん<br>カレイのみぞれ煮<br>レンコンの炒め物<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁                        | ごはん<br>マスの塩焼き<br>鶏レバー炒め<br>白菜のごま和え<br>味噌汁   | ごはん<br>サバの照り焼き<br>南瓜の煮付け<br><small>チゲンサイのドレ和え(デリシャス)</small><br>すまし汁                                    | ごはん<br><small>豚肉ときのこのオyster炒め</small><br>ひじきの炒め煮<br>長いも短冊<br>すまし汁 | ごはん<br>牛肉の柳川煮<br>ブロッコリーのソテー<br>トマトサラダ(フレンチドレ)<br>味噌汁              | ごはん<br>メバルの煮付け<br><small>里芋とインゲンの味噌仕立て</small><br>カリフラワーのサラダ<br>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<br>マカロニサラダ<br>白桃缶<br>牛乳/コーヒー                                 | ごはん<br>厚揚げの煮物<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁                 | パン<br>大豆サラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                                   | パン<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー   | ごはん<br>出し巻き玉子<br>春菊のおかか和え<br>味噌汁                                  | 菓子パン<br>肉団子のコンソメ煮<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー                                 | パン<br>スパゲティサラダ<br>洋梨缶<br>牛乳/コーヒー                            |
| 昼食 | ごはん<br>ロールキャベツ<br>ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>プリン             | チキンカレー<br>コンクリイミフライ<br>ツナサラダ(シザードレ)<br>ゼリー(りんご) | ごはん<br>アジの漬け焼き<br>冬瓜のあんかけ<br>春菊の昆布和え<br>味噌汁                       | ごはん<br>サバの味噌煮<br>インゲンの炒め物<br>もずく酢<br>すまし汁   | ごはん<br>角煮<br>白菜の中華煮<br>胡瓜の酢の物<br>すまし汁                             | ごはん<br><small>牛肉ソテー(おろしたれかけ)</small><br>南瓜の煮物<br>サラダ(フレンチ赤)<br>味噌汁   | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>長芋の白煮<br>しろなの錦糸和え<br>すまし汁                 |
| 夕食 | ごはん<br>鶏の塩こうじ漬け焼き<br>筍の煮物<br><small>春菊のドレ和え(青じそ)</small><br>味噌汁 | ごはん<br>海鮮炒め<br>ミートボール<br>オクラの梅鯉和え<br>すまし汁       | 牛丼<br><small>ピーマンとエビの炒め物</small><br>しろ菜の和え物<br>すまし汁<br>ゼリー(マスカット) | ごはん<br><small>蒸し鶏のごまだれかけ</small><br><small>金時豆とさつまいもの煮物</small><br>チゲンサイのお浸し<br>味噌汁 | ごはん<br>変わり揚げ<br>ピーマンの炒め煮<br><small>菜の花のドレ和え(デリシャス)</small><br>味噌汁 | ごはん<br>ホキの甘酢あんかけ<br>小松菜の煮浸し<br><small>切干大根の和え物(ゆずドレ)</small><br>すまし汁 | ごはん<br>豚肉の甘辛煮<br>きのこソテー<br><small>ほうれん草の海苔和え</small><br>味噌汁 |

## 献立表

|    | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
|    | 20  | 21  | 22   | 23   | 24   | 25   | 26  |
| 朝食 | パン<br>大豆サラダ<br>パイナップル缶<br>牛乳/コーヒー                     | ごはん<br>えびのふんわり天<br>しろ菜のお浸し<br>味噌汁                 | パン<br>肉団子のクリーム煮<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー          | パン<br>南瓜サラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                  | ごはん<br>麩の卵とじ<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁                  | ホットケーキ<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー            | パン<br>焼き豚のソテー<br>フルーツ（カクテル）<br>牛乳/コーヒー  |
| 昼食 | ごはん<br>鶏のはちみつ照り焼き<br>なすの煮物<br>キャベツのドレ和え(中華ドレ)<br>すまし汁 | ごはん<br>カレーの煮付け<br>ビーフンソテー<br>インゲンのごま和え<br>すまし汁    | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>若竹煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁 | 散らし寿司<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>菜の花の和え物<br>赤出し<br>ようかん   | ごはん<br>鶏肉の酒粕焼き<br>里芋とこんにゃくの煮物<br>春菊のポン酢和え<br>すまし汁  | おかかごはん<br>ちゃんぽんめん<br>しゅうまい<br>小松菜の和え物<br>杏仁豆腐  | ☆お誕生日会☆<br>ひじき御飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>まぐろの山掛け<br>海藻サラダ(柚子ドレ)<br>赤だし<br>フルーツ（2種）<br>レアチーズケーキ |
| 夕食 | ごはん<br>かつおのかば焼き<br>冬瓜の煮物<br>チンゲンサイの和え物<br>味噌汁         | ごはん<br>ポテサラコロケ<br>ピーマンのオムレツ炒め<br>オクラの麺つゆ和え<br>味噌汁 | ごはん<br>マスの幽庵焼き<br>鶏肉の旨煮<br>大根のナムル<br>味噌汁     | ごはん<br>牛肉の彩り炒め<br>白菜の煮浸し<br>ブロッコリーの和え物<br>すまし汁 | ごはん<br>豚しゃぶ(ごまだれ)<br>大根のえびあんかけ<br>胡瓜の中華ドレ和え<br>味噌汁 | ごはん<br>サワラの香味焼き<br>五目煮<br>しろ菜のドレ和え(青じそ)<br>味噌汁 | ごはん<br>マーボー茄子<br>白菜のツナ煮<br>アスパラの和え物(チリソース)<br>中華スープ                                   |

## 献立表

|    | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
|    | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |   |   |
| 朝食 | パン<br>プチハンバーグ<br>黄桃缶<br>牛乳/コーヒー                 | ごはん<br>厚揚げの煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁               | パン<br>オムレツ<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                | パン<br>ベーコンソテー<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー               | ごはん<br>がんもの煮物<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁                             |   |   |
| 昼食 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>海鮮団子の煮物<br>春菊のお浸し<br>すまし汁      | ごはん<br>鶏肉のポン酢炒め<br>冬瓜の煮物<br>小松菜のなめ茸和え<br>味噌汁    | ごはん<br>マスの塩焼き<br>ひじき煮<br>もやし中華ドレ和え<br>味噌汁     | ごはん<br>牛肉の薬味炒め<br>茄子の揚げ浸し<br>白菜の甘酢和え<br>すまし汁  | ごはん<br>メンチカツ<br>五目煮豆<br><small>キャベツの香味柚子ドレ和え</small><br>味噌汁 |   |   |
| 夕食 | ごはん<br>アカウオの煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>インゲンのごま和え<br>味噌汁 | おかかふりかけごはん<br>にゅうめん<br>かき揚げ<br>菜の花の湯葉和え<br>ようかん | ごはん<br>豚肉野菜炒め<br>しゅうまい<br>レタスとトマトのサラダ<br>すまし汁 | ごはん<br>サワラの照り煮<br>里芋の煮物<br>カリフラワーのマヨ和え<br>味噌汁 | ごはん<br>豚肉の塩こうじ炒め<br>切干大根の煮物<br>チンゲンサイのナムル<br>すまし汁           |   |   |