

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食						ごはん サバの塩焼き ひじき煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁	ごはん 牛しゃぶ レンコンの金平 菜の花の和え物 すまし汁
夕食						ごはん 鶏肉の旨煮 白菜の洋風煮 もやしの梅かつお和え すまし汁	ごはん カレイの生姜煮 ピーマンの甘辛炒め 大根サラダ（ごまドレ） 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン ウインナーソテー パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん キャベツのごま和え 出し巻き玉子 味噌汁	パン スクランブルエッグ 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 南瓜の煮物 えびと豆腐のふんわり天 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 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 スキヤコロッケ・クリームコロッケ 南瓜の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 すまし汁	ごはん アカウオの生姜煮 はんぺんの磯辺揚げ インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん エビチリ しろ菜のお浸し 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん サワラの煮付け 海鮮炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん 豚バラ白菜 ブロッコリーのソテー 海藻サラダ(青じそドレ) 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンのツナソテー 菜の花の磯辺和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ほうれん草の香味ゆず和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん マスの塩こうじ漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 チゲンサイの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 筍とふきの煮物 白菜の梅かつお和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐サラダ(ﾃﾞﾘｼﾞｯﾔｽ) すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ベーコンソテー 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 出し巻き玉子 春菊の煮浸し 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 八宝菜 しゅうまい 胡瓜の生姜和え ワカメスープ	ごはん エビフライ・カレーコロッケ・牛肉コロッケ 海鮮団子の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん かいの唐揚げ(おろしポン酢) じゃがいもの千切り炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこのオムレツ炒め 冬瓜のえびあんかけ 菜の花のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 南瓜とふきの煮物 胡瓜の即席漬け すまし汁	ごはん 肉じゃが チゲンサイの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	たらこふりかけごはん 冷麺 カニしゅうまい キャベツのサラダ(ごまドレ) オレンジゼリー
夕食	ごはん アカウオの照り焼き 長芋の白煮 菜の花のわさび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 チゲンサイの中華ドレ和え 味噌汁	牛丼 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ(青じそ) すまし汁 イチゴゼリー	ごはん アジの漬け焼き じゃこピーマン炒め キャベツのごま和え 味噌汁	ごはん 好肉の梅煮 焼き茄子 もやしのナムル 味噌汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め 和風サラダ(デリシヤス) 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 インゲンときのこのコロッケ ほうれん草の和え物 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン マカロニサラダ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カニカマサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ インゲンのごま和え 味噌汁	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ハヤシライス ハンカチ・カクリームコロッケ 海藻サラダ(香味和風ドレ) プリン	ごはん タチウオの蒲焼き フゲンサイの煮浸し なめこと山菜のおろしあえ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金平ごぼう もやしの錦糸和え すまし汁	ごはん サワラの幽庵焼き ほうれん草の煮浸し なます 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 フゲンサイの炒め物 春雨のサラダ（中華） すまし汁	ごはん 鶏の甘酢あんかけ 大根の煮物 白菜の生姜醤油和え すまし汁	ごはん 豚肉のごま煮 ピーマンのツナ炒め キャベツサラダ(フレッシュ) 味噌汁
夕食	ごはん アカウオの西京焼き ジャーマンソテー 菜の花のごま和え けんちん汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 中華スープ	ごはん ホキの天ぷら(中華あん) ぜんまいの炒め煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 角煮 焼きビーフン 小松菜の柚子ドレ和え すまし汁	ごはん カレイの照り煮 茄子の味噌炒め カブの梅かつお和え 味噌汁	ごはん サバの山椒焼き 筍の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き レンコンの炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	<p>パン</p> <p>じゃが芋のクリーム煮</p> <p>黄桃缶</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>ごはん</p> <p>出し巻き</p> <p>ほうれん草の煮浸し</p> <p>味噌汁</p>	<p>パン</p> <p>ウインナーソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>パン</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>ごはん</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>菓子パン</p> <p>肉団子のコンソメ煮</p> <p>みかん缶</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>パン</p> <p>ベーコンソテー</p> <p>洋梨缶</p> <p>牛乳/コーヒー</p>
昼食	<p>ごはん</p> <p>エビマヨ</p> <p>茄子のピリ辛炒め</p> <p>オクラの香味ドレ和え</p> <p>わかめスープ</p>	<p>たまごふりかけご飯</p> <p>冷やしうどん (梅おろし)</p> <p>鶏天</p> <p>ブロッコリーの錦糸和え</p> <p>いちごムース</p>	<p>ごはん</p> <p>サバの照り焼き</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>しろ菜の和え物</p> <p>味噌汁</p>	<p>親子丼</p> <p>ぜんまいの煮付け</p> <p>キャベツのじゃこ炒め</p> <p>すまし汁</p> <p>ぶどうゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>アカウオの生姜煮</p> <p>もやしのカレー炒め</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>回鍋肉</p> <p>にら饅頭</p> <p>オクラのサラダ(中華ドレ)</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>☆お誕生日会☆</p> <p>オムライス</p> <p>ササチズフライ・メンチカツ</p> <p>和風きのこスパゲティー</p> <p>サラダ(フリチ赤)</p> <p>コーンスープ</p> <p>キウイ</p> <p>チョコケーキ</p>
夕食	<p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p> <p>南瓜のソテー</p> <p>もやしの和え物</p> <p>かき玉汁</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉の彩り炒め</p> <p>炊き合わせ</p> <p>キャベツサラダ(デリシャス)</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のさっぱり煮</p> <p>白菜の柚子和え</p> <p>アスパラサラダ(サザン)</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>サワラの香味焼き</p> <p>里芋のそぼろあんかけ</p> <p>小松菜の生姜醤油和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>豚しゃぶ</p> <p>チンゲンサイの華風炒め</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>アジの漬け焼き</p> <p>なすの煮物</p> <p>しろ菜の梅肉和え</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ホッケの塩焼き</p> <p>里芋の土佐煮</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>味噌汁</p>