

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
朝食				パン カリフラワーのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の和え物 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン チンゲンサイの華風和え フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食				ごはん サバの煮付け さつま芋の金平 チンゲンサイのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 切干大根の炒め煮 白菜の生姜醤油和え すまし汁	☆納涼祭☆ 散らし寿司 焼きそば たこ焼き フライドポテト ステーキ フルーツポンチ	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋と金時豆の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え すまし汁
				ごはん 鶏の味噌焼き キャベツの煮浸し 海藻サラダ(テリヤキ) すまし汁	ごはん エビチリ ジャーマンポテト 小松菜のじゃこ和え 中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 スナップエンドウのソテー 胡瓜サラダ(青じそ) すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの炒め物 卵豆腐 味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン ウイナーソーテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	菓子パン マカロニサラダ 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 サワラの香味焼き ふきのかか煮 小松菜の辛子和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 大根の洋風煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 レンコンのそぼろ炒め キャベツのドレ和え(ゲリヤス) かき玉汁	ハヤシライス コロッケ(野菜・加クリーム) ごぼうサラダ(ごまドレ) プリン	おかかふりかけごはん 焼きそば 肉団子 水菜と胡瓜のサガ(中華) 味噌汁	ごはん 肉じゃが 茄子の味噌炒め チンゲンサイの和え物 すまし汁	☆会席料理☆ うざく かき揚げ・きすの天ぷら 牛しゃぶ 茶碗蒸し 梅とじゃこの炊き込みご飯 赤だし アールスメロン
夕食	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 蒸し茄子 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん カレーの煮付け 竹輪の金平 ほうれん草と湯葉の和え物 すまし汁	ごはん メンチカツ 白菜の中華炒め 冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん カレーの煮付け 竹輪の甘辛炒め 白菜のポン酢和え すまし汁	ごはん アジの漬け焼き しろ菜の炒め煮 ブロッコリーの中華ドレ和え 味噌汁	ごはん タチウオの蒲焼き 若竹煮 インゲンのささみ和え 味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン オムレツ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン カリフラワーのコンソメ煮 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	ごはん 出し巻き玉子 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	ホットケーキ ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 筑前煮 かき揚げ ブロッコリーのサラダ*（フレンチ） 味噌汁	ごはん カレーの照り焼き ピーマンのソテー ほうれん草の三色和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 鶏レバー甘辛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 焼き餃子 白菜の柚子香和え 杏仁豆腐	ごはん アジの梅煮 ピーマンの玉子炒め キャベツのじゃこ和え 味噌汁	ごはん アカウオの漬け焼き 大根の煮物 菜の花のドレッシング*和え（デリシオス） 味噌汁	ごはん 牛肉の生姜煮 焼きビーフン ブロッコリーのわさび和え すまし汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き ごぼうの煮物 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん マーボー茄子 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 中華スープ	ごはん 南瓜コロッケ イカ団子の煮物 春菊の辛子和え すまし汁	ごはん 鶏のネギソース レンコンの炒め物 オクラのツナマヨ和え すまし汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ*（ごまドレ） 味噌汁	ごはん 回鍋肉 しゅうまい ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん サワラの幽庵焼き ピーマンの甘辛炒め 春菊のおかか和え 味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 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 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊のごま和え 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 ナポリタン 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	シーフードカレー ササミチーズフライ キャベツサラダ(フレンチ白) オレンジ	ごはん チンジャオロース チンゲンサイの煮浸し 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん カレイの煮付け はんぺんの磯辺揚げ 茄子のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め ぜんまいの炒め煮 オクラとトマトの和え物(デリシャス) すまし汁	ごはん サケの塩焼き 冬瓜の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	他人井 切干大根の炒め煮 チンゲンサイの和え物 すまし汁 水ようかん	☆お誕生日会☆ ごはん 鶏の唐揚げ・ハンバーグ オムレツ レタスサラダ(フレンチ白) コンソメスープ フルーツ(パイン・キウイ) ティラミス
夕食	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 南瓜の甘辛炒め 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん タラのタルタルソース焼き きのこのソテー ごまだれサラダ コンソメスープ	ごはん 豚の角煮 金平ごぼう 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ 厚揚げの煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 豚バラ白菜 ピーマンの炒め物 きゅうりの浅漬 すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 カリフラワーのドレッシング和え(青じそ) 味噌汁	ごはん サバの塩焼き ほうれん草のソテー ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン キャベツのコンソメ煮 パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラのお浸し 味噌汁	パン ウィンナーソテー 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 春菊のお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	
昼食	ごはん ホッケの焼き浸し レンコンのそぼろ煮 インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の炒め物 もやしの和え物 すまし汁	ごはん エビマヨ チンゲンサイの炒め物 春雨の中華ドレ和え 中華スープ	ごはん メバルの照り焼き ごま豆腐 もやしソテー 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し もずく酢 すまし汁	ごはん サワラの漬け焼き 金平ごぼう ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	
夕食	ごはん 豚肉のオyster炒め 大根の煮物 胡瓜の梅しそ和え かき玉汁	ごはん アカウオの生姜煮 筍の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 牛肉の野菜炒め 南瓜の煮付け カリフラワーのサラダ（ごまドレ） 味噌汁	ごはん ロール白菜 和風スパゲッティ ほうれん草のツナ和え すまし汁	ごはん メンチカツ 冬瓜のかにあんかけ キャベツの柚子和え 味噌汁	豚丼 茄子の味噌炒め チンゲンサイのお浸し 味噌汁	