

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			パン ベーコンソテー 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	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん タラの天ぷら (野菜あんかけ) 高野の炊き合わせ 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の オイスター炒め 冬瓜の煮物 チゲソイのごま和え すまし汁	枝豆ごはん アウオの西京焼き 茄子の揚げ浸し サラダ(デリシャス) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜煮 チゲソイの中華炒め マカロニサラダ 味噌汁	筍ご飯 天ぷら盛り合わせ しろ菜の煮浸し こいのぼり和菓子 赤だし
夕食			ごはん 豚肉バラ大根 小柱とブロッコリー の炒め物 胡瓜の梅しそ和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘辛煮 オクラの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 長芋の白煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん アウオの香味焼き 里芋とインゲンの 味噌仕立て 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 鶏じゃが レンコンの七味炒め キャベツの昆布和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン ウインナーソーテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ チゲンサイのお浸し 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 がんもの煮物 小松菜の華風和え 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 さつまいもの クリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん かつらの塩焼き 金平ごぼう 海藻サラダ (和風ごまドレ) 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 若竹煮 春雨の中華ドレ和え すまし汁	たらこふりかけ ごはん 肉うどん 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え コンポート(リンゴ)	ごはん カレイの生姜煮 チゲンサイと海老 の炒め物 切り干し大根の サラダ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ じゃが芋と竹輪 の煮物 サラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	鶏天丼 エビの彩り蒸し ほうれん草の ごま和え すまし汁 杏仁豆腐	☆コース料理☆
夕食	ごはん 豚肉と茄子の みそ炒め 大根の えびそぼろあん 長芋とオクラの 梅和え すまし汁	ごはん サケの塩こうじ焼き 焼きビーフン 小松菜のドレ和え 味噌汁	ごはん クリームコロッケ 大豆とレンコン の五目煮 しそのみ和え (白菜) 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ炒め 冬瓜とイカ団子 の煮物 ひじきのサラダ (デリリヤス) すまし汁	ごはん メバルの煮付け ピーマンの ピリ辛炒め もやしナムル すまし汁	ごはん サバの塩焼き 長芋の揚げ煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 春菊の煮浸し 白菜の中華和え ワカメスープ

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ	パン
	マカロニサラダ	厚揚げの煮物	カニカマサラダ	大豆サラダ	高野の煮つけ	ポテトサラダ	ベーコンソテー
	白桃缶	しろ菜の煮びたし	ヨーグルト	フルーツ（カクテル）	いんげんごま和え	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	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん
	肉じゃが	メンチカツ	ワラの生姜煮	角煮	ササミチーズフライ	アケラの煮付け	豚しゃぶ（ごまだれ）
	人参とごぼうと竹輪の金平	茄子の辛み炒め	ぜんまいの炒め煮	しゅうまい	サラダ（サザンアイランド）	桜エビとチゲンサイの炒め物	大根とあげの煮物
	菜の花の和え物	ほうれん草のポン酢和え	春菊のじゃこ和え	胡瓜の和え物（柚子ドレ）	ゼリー（オレンジ）	オクラの湯葉和え	ブロッコリーの中巻ドレ和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁		すまし汁	味噌汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	カレイのみぞれ煮	鶏肉の旨煮	牛肉ときのこのオムレツ炒め	好肉の塩焼き	牛肉の柳川煮	塩肉豆腐（豚）	サバの味噌煮
	レンコンの中華炒め	ニラ炒り玉子	南瓜の揚げ煮	焼きなす	じゃが芋とひき肉炒め	ピーマンの炒め物	レバニラ炒め
	ふきのおかか和え	ポテトサラダ	かワラワのツナマヨ和え	長いも短冊	小松菜の海苔和え	おさつサラダ	ほうれん草のナムル
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン	パン
	マカロニサラダ	厚揚げの煮物	大豆サラダ	南瓜サラダ	出し巻き玉子	肉団子のコンソメ煮	スパゲティサラダ
	黄桃缶	白菜の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	春菊のおかか和え	みかん缶	バナナ
	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	たまごふりかけごはん	ごはん	ごはん	散らし寿司	ごはん	ごはん	☆お誕生日☆
	海鮮やきそば	好肉の梅煮	チキンカツ	炊き合わせ	サケの南蛮漬け	牛肉ソテー (おろしたれかけ)	ひじき御飯
	焼き餃子	竹輪と玉葱の甘辛炒め	じゃこピーマン	ブロッコリーの練りゴマ和え	筑前煮	南瓜の煮物	フライ盛り合わせ
	和風サラダ(デリシヤス)	春雨サラダ	胡瓜のもろみ和え	味噌汁	ほうれん草のなめ茸和え	人参とカラカラのフリットレタダ	ジャーマンポテト
	味噌汁	中華スープ	すまし汁	ようかん	すまし汁	味噌汁	海藻サラダ(柚子ドレ)
	ヨーグルト(ブルーベリーソース)						赤だし
							フルーツ (2種)
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	牛肉の野菜巻き	鶏の塩こうじ漬け焼き	変わり揚げ	すき焼き煮	豚肉と茄子の味噌炒め	カレーの甘酢あんかけ	ロールキャベツ
	冬瓜のあんかけ	菜の花のソテー	金時豆とさつまいもの煮物	もやし炒め	海鮮団子の煮物	小柱と野菜の中華炒め	きのこソテー
	しろ菜とシジの和え物	白菜の生姜醤油和え	チゲンサイの和え物	小松菜ごま和え	胡瓜の和え物	変わり冷奴	菜の花サラダ
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	ポタージュ

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
朝食	パン 大豆サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 白菜のクリーム煮 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 麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁		
昼食	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 小松菜の煮浸し 茄子の生姜和え すまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め レンコンの炒め物 白菜のレモン甘酢和え 味噌汁	ロコモコ丼 チゲンサイとイカの炒め物 カリフラワーのツツサダ コンソメスープ コンポート	ごはん サバの生姜煮 切干大根炒め煮 ほうれん草のドレ和え(デリシヤス) すまし汁	オムライス 鶏の唐揚げ サラダ(サザン) コーンスープ フルーツポンチ		
夕食	ごはん メバルの塩焼き 高野の煮付け オクラの麺つゆ和え 味噌汁	ごはん ポテサラコロッケ ピーマンの甘辛炒め 卵豆腐 すまし汁	ごはん ぶりの幽庵焼き ふきのかか煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 焼きビーフン 胡瓜の即席漬け 味噌汁	ごはん スズキの塩焼き 冬瓜の水晶煮 キャベツの昆布和え 味噌汁		