

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 焼き豚のソテー バナナ 牛乳/コーヒー
昼食						ごはん 豚肉のごまだれ炒め 高野の煮物 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん サケの塩こうじ焼き 筍の土佐煮 えだ豆サラダ(フルチ白) すまし汁
夕食						ごはん マーボー茄子 エビしゅうまい カワカワ-の和え物(デリシヤス) ワカメスープ	ごはん 牛肉のオイスター炒め 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のツマヨ和え 味噌汁

献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	パン プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン オムレツ 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 がんもの煮物 菜の花のお浸し 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 スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 海鮮団子の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し おさつサラダ 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き ひじき煮 もやしの中華ドレ和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん スパッとコックとクリームコック 鶏肉の八幡巻き 海藻サラダ(青じそドレ) 味噌汁	ごはん ガルの味噌焼き 五目煮豆 春菊のごま和え すまし汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん アカオの煮付け えのきとピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん エビマヨ 南瓜のソテー 白菜の青じそ和え すまし汁	ごはん 肉じゃが チンゲンサイのオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 加いの生姜煮 キャベツの味噌炒め 胡瓜のポン酢和え かき玉汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 鶏くずたたき 茄子の揚げ浸し 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん ブリの香味焼き ツナと冬瓜の煮物 ほうれん草の香味ゆず和え 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	ごはん	パン	パン	ごはん	サンドイッチ	パン
	大豆サラダ	南瓜の煮物	スクランブルエッグ	肉団子のコンソメ煮	フゲンサイごま和え	ヨーグルト	ウインナーソテー
	白桃缶	えびしんじょ	ヨーグルト	バナナ	出し巻き玉子	牛乳/コーヒー	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
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	チャーハン	ごはん	おかかふりかけごはん	ごはん
	サバの塩焼き	蒸し鶏のごまだれかけ	牛肉ときのこのオyster炒め	エビチリ	ブリの照り焼き	山菜おろしうどん	メンチカツ
	若竹煮	金平ごぼう	カニしゅうまい	しろ菜のお浸し	ひじきの五目煮	かき揚げ	ごぼうの土佐煮
	小松菜となめこのお浸し	もやしの錦糸和え	ほうれん草のおかか和え	中華スープ	アスパラサラダ	小松菜の湯葉和え	ほうれん草のサラダ
	味噌汁	すまし汁	すまし汁	杏仁豆腐	味噌汁	水ようかん	すまし汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉バラ白菜	変わり揚げ	サケのムニエル	豚肉のさっぱり煮	牛肉のスタミナ炒め	メバルの煮付け	八宝菜
	ぎせい豆腐	しぐれ煮	鶏レバーの甘辛煮	キャベツとツナのソテー	筍とふきの煮物	レンコンのそぼろ炒め	焼き餃子
	インゲンのごま和え	菜の花の磯部和え	豆腐サラダ(ごま醤油)	オクラともずくの酢の物	菜の花の錦糸和え	和風サラダ(デリシャス)	胡瓜の生姜和え
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	ワカメスープ

献立表

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	パン スバゲティサラダ 黄桃缶 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-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 しろ菜の煮浸し 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 カリフラワーのコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん すき焼き煮 レンコンのピリ辛炒め サラダ(フレチ赤) 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 筍の煮物 茄子の即席漬け 味噌汁	鮭ふりかけごはん 冷麺 蒸しシュウマイ キャベツとササミのマヨ和え 杏仁豆腐	ごはん かいの唐揚げ(おろしポン酢) 小松菜の煮浸し カリフラワーのチリ(ごまドレ) 味噌汁	ごはん 牛肉の春雨の炒め物 さつま芋の煮物 えのきとわかしのポン酢和え 味噌汁	ごはん フライ盛り合わせ 高野の煮つけ なめこと山菜のおろしあえ すまし汁	ごはん 焼き鶏の甘酢あんかけ 冬瓜のおかか煮 ほうれん草の和え物 すまし汁
夕食	ごはん アカアの塩焼き 長芋の白煮 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん 鶏肉のオイスター炒め 里芋の煮っころがし ほうれん草のポン酢和え すまし汁	ごはん 豚肉の野菜巻き チンゲンサイの炒め物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 豆腐の味噌田楽 小松菜のお浸し すまし汁	ごはん アカアの梅煮 焼き茄子 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 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 サケの塩焼き 海鮮炒め 白菜の梅かつお和え 味噌汁

### 献立表

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮びたし 味噌汁	パン ウインナーソーテー ヨーグルト 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	ごはん 麩の卵とじ いんげんごま和え 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 カニカマサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮 揚げだし豆腐 キャベツの甘酢和え 味噌汁	カレーライス エビフライ 海藻サラダ(ごまドレ) プリン	ごはん 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋と竹輪の煮物 ねぎのぬた和え すまし汁	ごはん チキンカツ ぜんまいの炒め煮 白菜しそ和え 味噌汁	ごはん ワラの幽庵焼き フナゲツの煮浸し なます 味噌汁	ごはん 牛しゃぶ がんもの煮物 オクラのとろろ和え すまし汁	☆誕生日会☆ オムライス サミチズ フライとメンチカツ 和風きのこスパゲティ サラダ(フレッシュレタス、白) コーンスープ ゴールドキウイ
夕食	ごはん チンジャオロース フナゲツの汁煮 カリフラワーのサラダ(サザン) 中華スープ	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜の煮付け 小松菜のドレ和え(テリヤス) すまし汁	ごはん サンマの蒲焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌汁	ごはん ロールキャベツ ジャーマンポテト 菜の花の中華ドレ和え ポタージュ	ごはん 角煮 焼きビーフン 胡瓜の梅かつお和え すまし汁	ごはん 好対の塩焼き 筍の土佐炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 茄子の味噌炒め 菜の花と小柱の和え物 すまし汁