

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
朝食				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	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 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食				たまごふりかけごはん 焼きそば 肉団子 <small>水菜と胡瓜のツガ*（香味和風）</small> 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き <small>小松菜と厚揚げの煮浸し</small> もずく酢 すまし汁	ごはん サワラの漬け焼き 茄子の味噌炒め 菜の花のなめ茸和え すまし汁	ごはん 鶏つくねの照り焼き 若竹煮 春菊のおかか和え 味噌汁
夕食				ごはん カレイの煮付け 竹輪の甘辛炒め 白菜のポン酢和え すまし汁	ごはん メンチカツ <small>冬瓜のかにあんかけ</small> <small>ほうれん草の柚子和え</small> 味噌汁	豚丼 金平ごぼう <small>チンゲンサイのお浸し</small> 味噌汁	ごはん <small>鱈の天ぷら 野菜あんかけ</small> ぜんまいの炒め煮 <small>キャベツのサラダ（青じそ）</small> すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン プチハンバーグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 白菜のお浸し 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 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ <small>チンゲンサイの柚子香和え</small> 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 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	オムライス コロッケ <small>ブロッコリーのサラダ (ﾃﾞﾘｼﾞｬｽ)</small> コンソメスープ	ごはん サケの塩焼き <small>チンゲンサイの炒め物</small> オクラのじゃこ和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 高野の煮物 <small>ほうれん草のごま和え</small> 味噌汁	ごはん アカウオの煮付け 蒸し大学芋 白菜の甘酢和え すまし汁	<small>おかかふりかけごはん</small> 醤油ラーメン しゅうまい <small>インゲンのおかか和え</small> 杏仁豆腐	☆十五夜☆ ごはん 月見ハンバーグ <small>ほうれん草のコンソメ煮</small> ポテトサラダ コーンスープ	☆コース料理☆
夕食	ごはん アジの照り煮 インゲンの炒め物 もやしのナムル すまし汁	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ炒め <small>胡瓜の中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え</small> すまし汁	ごはん サバの味噌煮 アスパラのソテー <small>カリフラワーのマヨ和え</small> すまし汁	ごはん 鶏のごまだれ炒め 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 八宝菜 切干大根の炒め煮 <small>ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞのﾜﾗﾀﾞ (香味和風ﾄﾞﾚ)</small> ワカメスープ	ごはん サワラの煮付け 南瓜のバターソテー オクラの梅かつお和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン ベーコンソテー 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 キャベツのコンソメ煮 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 小松菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ウィナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん アジの蒲焼き 里芋の味噌田楽 <small>チンゲンサイの中華ドレ和え</small> すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め レンコンの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	きのごはん サバの塩焼き 筍の煮物 小松菜の湯葉和え すまし汁	親子丼 じゃこピーマン <small>トマトサラダ (ごまドレ)</small> 味噌汁 ぶどうゼリー	ポークカレー エビフライ 海藻サラダ オレンジ	ごはん 白身魚のチリソース 焼きビーフン <small>チンゲンサイのごま和え</small> すまし汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の生姜炒め なすのそぼろ煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん メバルの味噌焼き 肉団子の煮物 卵豆腐 すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ <small>ほうれん草のポン酢和え</small> 味噌汁	ごはん 手作りコロッケ もやしの玉子炒め インゲンのツナマヨ和え すまし汁	ごはん タチウオの梅煮 菜の花のソテー <small>カリフラワーのドレ和え (香味ゆず)</small> すまし汁	ごはん 鶏大根 茄子の揚げ浸し 春菊のわさび和え 味噌汁	ごはん サケの西京焼き 長芋のバター醤油炒め ほうれん草のなめ茸和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン スクランブルエッグ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラの和え物 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 胡瓜のかにかま和え 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 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食	※敬老祝賀会※ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 刺身 果物 赤だし 茶碗蒸し	ごはん すき焼き煮 レンコンのピリ辛炒め 長芋のポン酢和え 味噌汁	ごはん チキンカツ ひじき煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん カレイの竜田揚げ キャベツのソテー インゲンのごま和え すまし汁	鮭ふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごムース	☆お誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ(ﾌﾙｯﾁ白) コンソメスープ フルーツ（梨） ショコラケーキ
夕食	ごはん 豚肉のオイスター炒め キャベツの煮浸し ぜんまいナムル すまし汁	ごはん メバルの生姜煮 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ（デリシャス） 味噌汁	ごはん おでん 金平ごぼう 菜の花の中華ドレ和え すまし汁	ごはん サバの塩焼き チンゲンサイと焼き豚の炒め物 ブロッコリーのゆずドレ和え すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 焼き茄子 白菜のしそ和え 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き 筍とふきの土佐炒め 春菊の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 さつまいも甘煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	1	2
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 インゲンのごま和え 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 エビサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊の煮浸し 味噌汁		
昼食	ごはん アカウオの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜の酢味噌和え すまし汁	散らし寿司 冬瓜の煮物 菜の花のおかか和え 赤出し	ごはん 豚の角煮 アスパラのソテー 春菊のかにかま和え けんちん汁	ごはん コックとサミチズフライ ほうれん草の煮浸し マカロニサラダ すまし汁	ごはん 豚肉の柳川煮 五目煮 海藻サラダ(ごま醤油) 味噌汁		
夕食	ごはん 牛肉の甘辛煮 じゃこピーマン 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 胡瓜のサラダ(中華ドレ) すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 海鮮団子の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 茄子の揚げ浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん メバルの味噌漬け焼き もやしの炒め物 オクラとなめこの和え物 すまし汁		