

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
朝食		ごはん がんもの煮物 春菊の和え物 味噌汁	パン かフラワーのコンソメ煮 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 厚揚げの煮物 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 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
	昼食	ごはん クリームシチュー ミートボール ツナサラダ(シーザードレ) オレンジ	ごはん サワラの西京焼き 里芋の煮物 小松菜の柚子和え すまし汁	たまごふりかけごはん 鶏天うどん 南瓜の煮付け もずく酢	散らし寿司 かき揚げ オクラのお浸し けんちん汁	ごはん サケの塩焼き なすのそぼろ煮 キャベツのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 大根のえびあんかけ 小松菜の酢味噌和え すまし汁
夕食		ごはん ホッケの焼き浸し レンコンの煮付け オクラとなめこのおろし和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 インゲンのソテー 大根のドレッシング和え（ごま醤油） すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ（香味和風） 味噌汁	ごはん メンチカツ ほうれん草の煮浸し もやしの和え物 コンソメスープ	ごはん サバの煮付け 金平ごぼう インゲンのおかか和え 味噌汁

献立表

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	パン マカロニサラダ 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 スパゲティサラダ 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 出し巻き玉子 菜の花のお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソーテー フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
	ごはん 鶏のネギソースかけ 南瓜の煮物 チンゲンサイのナムル わかめスープ	ごはん タラの天ぷら(野菜あんかけ) 大学芋 しろ菜の生姜醤油和え かき玉汁	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し ブロッコリーのツマヨ和え コンソメスープ	ごはん 酢豚 にら饅頭 紅白なます 味噌汁	鮭わかめごはん 焼きそば 揚げ出し豆腐 オレンジゼリー 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 五目大豆の煮物 キャベツの胡麻サラダ すまし汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん メバルの漬け焼き スナップエンドウの中華炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん おでん キャベツの炒め物 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん カレイの山椒焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん アカウオの煮付け レンコンの甘辛炒め キャベツのドレッシング和え(フリチ赤) すまし汁	ごはん アジの照り煮 筍の中華炒め 長芋とオクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 もやしのたらこ炒め チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 茄子の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁

献立表

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	パン <small>さつま芋のクリーム煮</small> パン <small>牛乳/コーヒー</small>	ごはん <small>海鮮団子の煮物</small> インゲンのごま和え 味噌汁	パン <small>スクランブルエッグ</small> ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン <small>カニカマサラダ</small> バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん <small>焼き豚のソテー</small> しろ菜の煮浸し 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 <small>マカロニサラダ</small> 洋梨缶 牛乳/コーヒー
	ごはん <small>ホッケの塩焼き</small> アスパラの炒め物 菜の花のカニ和え 味噌汁	ごはん <small>豚肉のスタミナ炒め</small> 里芋の煮物 オクラのなめ茸和え すまし汁	ごはん <small>鶏の唐揚げ</small> 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	カレーライス コロッケ 柿 ツナサラダ(ごまドレ)	ごはん <small>カレイの煮付け</small> こんにやくのピリ辛炒め 小松菜の和え物 すまし汁	オムライス 肉団子の洋風煮 ブロッコリーサラダ(中華ドレ) コーンスープ	ごはん <small>タラのタルタルソース焼き</small> コロッケ <small>キャベツのドレッシング和え(イタリア)</small> コンソメスープ
夕食	ごはん <small>鶏の塩こうじ漬け焼き</small> 高野の煮つけ トマトサラダ(フレンチ白) 味噌汁	ごはん エビチリ <small>レンコンのおかか炒め</small> なすのしそ和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 <small>ピーマンのそぼろ炒め</small> 大根サラダ(ごま醤油) すまし汁	ごはん マーボー豆腐 焼き餃子 南瓜サラダ 中華スープ	ごはん <small>豚肉のポン酢炒め</small> 炊き合わせ もやしのナムル 味噌汁	ごはん アカウオの幽庵焼き ひじきの五目炒り煮 胡瓜の梅かつお和え すまし汁	ごはん 八宝菜 <small>さつま芋のレモン煮</small> ほうれん草の磯辺和え 味噌汁

献立表

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 春菊の煮浸し 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 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	菓子パン 大豆サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 白菜のコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	牛丼 なすとピーマンの炒め物 白菜の昆布和え すまし汁 ようかん	ごはん サバの塩焼き 南瓜の煮物 オクラの香味和風和え 味噌汁	たらこふりかけごはん 塩ラーメン しゅうまい チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 中華スープ	ごはん すき焼き煮 キャベツのソテー フルーツ（パイナップル） 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け 小松菜の煮浸し もやしのごま和え すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（キウイ・りんご） ベイクドチーズケーキ
夕食	ごはん メバルの煮付け ごぼうの炒め物 切干大根のサラダ（デリシャス） 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 長芋の白煮 キャベツのしその実あえ すまし汁	ごはん サワラの照り煮 小松菜の炒め物 アスパラのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 茄子の味噌炒め 春菊のわさび和え かき玉汁	ごはん タチウオの蒲焼き 冬瓜の煮物 オクラの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 豚じゃが ブロッコリーとツナのソテー 大根のドレッシング和え（中華ドレ） 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 海鮮団子の煮物 カリフラワーのサラダ（梅ドレ） すまし汁

献立表

	月 28	火 29	水 30	木	金	土	日
朝食	パン <small>さつまいのクリーム煮</small> パン <small>パイナップル</small> パン <small>牛乳/コーヒー</small>	ごはん <small>高野の煮つけ</small> <small>しろ菜のお浸し</small> 味噌汁	パン <small>ポテトサラダ</small> <small>ヨーグルト</small> <small>牛乳/コーヒー</small>				
	ハヤシライス <small>アスパラのソテー</small> <small>スパゲティサラダ</small> プリン	ごはん <small>手作りコロツケ</small> <small>ほうれん草のじゃこ炒め</small> <small>胡瓜の酢の物</small> すまし汁	ごはん <small>アカウオの煮付け</small> <small>南瓜のツナソテー</small> <small>春菊のお浸し</small> 味噌汁				
夕食	ごはん <small>サケの塩こうじ漬け焼き</small> <small>長芋のかにあんかけ</small> <small>チンゲンサイの和え物</small> 味噌汁	ごはん 筑前煮 <small>もやしとニラの玉子炒め</small> <small>インゲンのおかかあえ</small> 味噌汁	ごはん <small>豚肉のスタミナ炒め</small> <small>大豆の五目煮</small> <small>白菜のドレ和え (デリシャス)</small> すまし汁				