

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
朝食							パン スクランブルエッグ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食							赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 雑煮（味噌） フルーツ
夕食							ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 かぶの梅肉和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	パン ウィンナーソーテ ヨーグルト 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	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁	ホットケーキ カニカマサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮(すまし)	散らし寿司 かき揚げ <small>インゲンの練りゴマ和え</small> 茶碗蒸し 赤だし	ごはん 和風ハンバーグ なすの煮物 <small>大根のごまドレ和え</small> すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 <small>小松菜のお浸し</small> 味噌汁	牛丼 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	ごはん カレイの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鯉和え すまし汁 七草粥(小鉢)	☆コース料理☆
夕食	ごはん アカウオのウニ焼き 高野と海鮮団子の煮物 胡瓜とイカの和え物 味噌汁	ごはん サンマの塩焼き 冬瓜のゆずあんかけ <small>白菜のサラダ(青じそドレ)</small> すまし汁	ごはん カレイのなると煮 ごぼうのピリ辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん ホツケの漬け焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい <small>ピーマンの塩昆布和え</small> 中華スープ	ごはん 豚の生姜焼き ジャが芋の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソーテ 卵豆腐 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン	パン
	オムレツ	海鮮団子の煮物	スパゲティサラダ	ウインナーソテー	出し巻き玉子	ベーコンソテー	大豆サラダ
	パン缶	白菜の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	ほうれん草のお浸し	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	たらこふりかけごはん	ごはん	豚丼
	タラのムニエル	牛肉の生姜煮	手作りコロツケ	サワラの塩焼き	醤油ラーメン	エビフライ・メンチカツ	がんもの煮物
	レンコンの金平	アスパラの炒め物	大根の洋風煮	なすの煮付け	焼き餃子	ブロッコリーのクリーム煮	小松菜の和え物
	小松菜の柚子ドレ和え	オクラのお浸し	春菊のごま和え	胡瓜の酢の物	チンゲンサイのナムル	シーザーサラダ	味噌汁
	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	かき玉汁	杏仁豆腐	コンソメスープ	イチゴゼリー
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏の照り焼き	アカウオの香味焼き	豚の角煮	鶏のはちみつ煮	豚肉のごまだれ炒め	カレイの照り焼き	変わり揚げ
	厚揚げの煮物	ピーマンの炒め物	キャベツの炒め物	冬瓜のかにあんかけ	ひじき煮	里芋とこんにゃくの煮物	ぜんまいの炒め煮
	ブロッコリーの和風サラダ	白和え	カリフラワーのサラダ(フレンチ)	菜の花のおかか和え	大根の梅肉和え	しろ菜の和え物	もやしのツナ和え(青じそ)
	味噌汁	のっぺい汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜の和え物 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつまいのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ 春菊のお浸し 味噌汁	菓子パン ウィンナーソテー 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
	ごはん 肉じゃが インゲンのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイの煮浸し 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん エビチリ 白菜のコンソメ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう ブロッコリーのたらまヨ和え すまし汁	ごはん サバの生姜煮 筍の煮物 小松菜のごま和え 豚汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい 白菜のサラダ(中華ドレ) 中華スープ	ごはん 牛肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
	ごはん サケの塩焼き キャベツの味噌炒め 菜の花のじゃこ和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンの甘辛炒め カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 南瓜の煮付け ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん メバルの柚子香煮 切干大根の炒め煮 水菜のサラダ(ごま醤油) 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め なすのそぼろ煮 オクラの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつまいの甘煮 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン ベーコンソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 白菜のお浸し 味噌汁	パン オムレツ 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 出し巻き玉子 小松菜の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ 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
昼食	ごはん タラの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	カレーライス マヨタマサラダロール ブロッコリーのドレ和え(青じそ) コンポート	ごはん サワラの煮付け インゲンのじゃこ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 筍の煮物 水菜のごまだれ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのゆずドレ和え 味噌汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう 菜の花の錦糸和え ようかん	☆お誕生日会☆ オムライス エビフライと星形コロッケ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツポンチ オペラケーキ
夕食	ごはん 鶏天 炊き合わせ オクラの山掛け 味噌汁	ごはん ホツケの塩焼き 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め キャベツのサラダ(サウザン) 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 アスパラの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのボン酢和え オレンジ	ごはん メバルの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 春菊の辛子和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					
朝食	<p>パン</p> <p>カリフラワーのコンソメ煮</p> <p>黄桃缶</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>ごはん</p> <p>がんもの煮物</p> <p>春菊のお浸し</p> <p>味噌汁</p>					
昼食	<p>ごはん</p> <p>牛肉の焼き肉風炒め</p> <p>さつま芋のレモン煮</p> <p>ぜんまいナムル</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>カレイの照り焼き</p> <p>チンゲンサイの華風炒め</p> <p>白菜のしその実和え</p> <p>味噌汁</p>					
夕食	<p>ごはん</p> <p>サケの塩こうじ漬け焼き</p> <p>なすの煮付け</p> <p>小松菜のなめ茸和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ハムカツ</p> <p>ひじき煮</p> <p>ほうれん草の磯辺和え</p> <p>すまし汁</p>					