

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 厚揚げの煮物 ほうれん草の煮浸し 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 ウインナーソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん 筑前煮 インゲンのソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ピーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ(デリシャス) すまし汁	☆節分☆ 散らし寿司 しろなの生姜醤油和え いわし甘露煮 赤出し ようかん	ごはん 餃子・シューマイ・ニラ饅頭 キャベツのサラダ（香味和風） 中華スープ フルーツ（パイナップル・キウイ）	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮物 白菜のごま和え 味噌汁
夕食			ごはん タチウオの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 春菊の梅鯉和え 味噌汁	ごはん メンチカツ もやしと玉子の炒め物 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 筍の煮付け チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 茄子田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 インゲンのごま和え 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 がんもの煮物 ほうれん草の華風和え 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 白菜のコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 肉団子 ブロッコリーの和え物 杏仁豆腐	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 菜の花の和え物（中華ドレ） 味噌汁	ごはん タラの香味焼き 揚げ茄子 胡瓜の梅しそ和え のっぺい汁	ごはん 鶏じゃが アスパラのソテー 春菊の和え物 味噌汁	ごはん <small>ササミチーズ・エビフライ・かぼちゃフライ</small> 大根とベーコンの煮物 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん メバルの煮付け レンコンの炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん 変わり揚げ <small>ほうれん草と玉子の炒め物</small> 大根サラダ 味噌汁	ごはん サケの西京焼き <small>チンゲンサイのきのこのソテー</small> <small>カフラワーのドレッシング和え（香味ゆず）</small> すまし汁	ごはん ハンバーグ ふきのおかか煮 白菜のサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き 筍と水菜の煮物 しろ菜のしその実和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜煮 もやしの炒め物 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁	ごはん <small>鶏のタルタルソース焼き</small> さつま芋の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん シーフードシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
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 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン キャベツのクリーム煮 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 麩の卵とじ 春菊の和え物 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん アカウオの生姜煮 チンゲンサイとエビの炒め物 ごま豆腐 すまし汁	ごはん チキンカツ 小松菜の煮浸し アスパラのごまドレ和え 味噌汁	鮭ふりかけごはん きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ 菜の花の辛子和え フルーツポンチ	ごはん サバの味噌煮 ピーマンの甘辛炒め ササミとレタスのサラダ すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 南瓜の煮物 胡瓜のドレッシング和え（青じそ） 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ・カニクリームコロッケ・エビフライ 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 カレイの漬け焼き レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのドレ和え（梅ドレ） 味噌汁
夕食	ごはん 牛肉のオイスター炒め ぜんまいの炒め煮 オクラのかにかま和え 味噌汁	ごはん ホキのバター醤油焼き 若竹煮 カリフラワーのマヨ和え けんちん汁	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物（フレンチ赤） ワカメスープ	ごはん 豚肉の煮付け（おろしのせ） えびの彩りしんじょ しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース もやしのカレーソテー チンゲンサイのごま和え かき玉汁	ごはん 回鍋肉 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え 中華スープ	ごはん 鶏の味噌焼き 冬瓜のあんかけ 白菜の柚子ドレ和え 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 マカロニサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ 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 春菊のお浸し 味噌汁	菓子パン 肉団子のコンソメ煮 みかん缶 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	ごはん ホツケの塩焼き さつま芋の煮物 チンゲンサイのお浸し すまし汁	菜飯ごはん とんこつラーメン 蒸しシューマイ 胡瓜の甘酢和え オレンジゼリー	カレーライス マヨタマサラダロール キャベツのサラダ(香味和風) プリン	豚丼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん アカウオの煮付け なすのそぼろ炒め インゲンの和え物 すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し えだ豆サラダ 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(りんご・オレンジ) いちごケーキ
夕食	ごはん マーボー豆腐 もやしのニラ炒め トマトサラダ(ごま醤油) 中華スープ	ごはん おでん 白身魚の梅じそ天ぷら オクラの和え物 すまし汁	ごはん サワラの照り焼き 豆腐のあんかけ 菜の花のドレッシング和え(デリシヤス) 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 白菜と竹輪の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁	ごはん 鶏のネギソース 炊き合わせ 春雨のサラダ 味噌汁	ごはん ホツケの塩焼き ピーマンの炒め物 チンゲンサイの梅鯉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28					
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁					
昼食	ごはん 角煮 焼き餃子 ぜんまいナムル 味噌汁	ごはん アジの漬け焼き 南瓜の煮物 オクラのドレ和え (デリシャス) 味噌汁					
夕食	鮭ふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花のなめ茸和え イチゴムース	ごはん 牛肉の甘辛炒め 春菊の煮浸し 大根サラダ (青じそ) すまし汁					