

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			パン <small>カリフラワーのクリーム煮</small> 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 えびしんじょ 白菜の和え物 味噌汁	ホットケーキ ベーコンソテー 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 エビチリ <small>キャベツの甘辛炒め</small> <small>もやし中華和え</small> 玉子スープ	ごはん 鶏天 <small>なすのじゃこ炒め</small> 春雨のサラダ すまし汁	☆ひな祭り☆ <small>ひな散らし (エビ)</small> 若竹煮 菜の花の和え物 赤だし いちご	ごはん サワラの煮付け コロッケ <small>ほうれん草のおかか和え</small> 味噌汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい <small>小松菜の磯辺和え</small> 中華スープ
夕食			ごはん サバの塩焼き ひじき煮 <small>インゲンのごま和え</small> 味噌汁	ごはん <small>サケの塩こうじ漬け焼き</small> <small>冬瓜のうすくず煮</small> <small>小松菜の和え物</small> 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 金平ごぼう <small>ブロッコリーのツマヨ和え</small> すまし汁	ごはん <small>牛肉のごまだれ炒め</small> <small>切干大根の炒め煮</small> <small>キャベツのお浸し</small> すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き <small>チゲンサイの煮浸し</small> おろしあえ 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン	パン
	プチハンバーグ	がんもの煮物	スパゲティサラダ	肉団子のコンソメ煮	南瓜の煮物	ウインナーソテー	ポテトサラダ
	黄桃缶	オクラのお浸し	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	ごはん	菜飯ごはん	☆コース料理☆
	カレイの生姜煮	豚肉のごま煮	サケの塩焼き	鶏の塩こうじ焼き	タチウオの梅煮	肉うどん	
	さつま芋の金平	きのこのツナソテー	筍の土佐煮	チゲンサイの炒め物	ごぼうの炒め物	里芋の煮物	
	菜の花のしその実和え	ブロッコリーのサラダ (フレンチ白)	白菜のじゃこ和え	オクラのポン酢和え	小松菜の錦糸和え	胡瓜の酢味噌和え	
	味噌汁	すまし汁	けんちん汁	味噌汁	すまし汁	りんごゼリー	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	変わり揚げ	サバの味噌煮	おでん	白身魚の天ぷら (中華あん)	豚肉の薬味炒め	サワラの味噌焼き	アカウオの煮付け
	五目煮	ビーフソテー	レンコンのピリ辛炒め	鶏レバーの甘辛煮	白菜の煮浸し	なすとひき肉の炒め物	もやしソテー
	ほうれん草のドレ和え (香味和風)	大根の梅肉和え	もずく酢	かたろりのドレ和え (中華ドレ)	インゲンのマヨ和え	菜の花のドレ和え (チリソース)	ほうれん草の和え物
	すまし汁	粕汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	サンドイッチ	パン
	オムレツ	がんもの煮物	スクランブルエッグ	プチハンバーグ	海鮮団子の煮物	ヨーグルト	ウインナーソテー
	パイン缶	チゲンサイのお浸し	ヨーグルト	バナナ	小松菜のごま和え	牛乳/コーヒー	フルーツ（カクテル）
	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	和風ハンバーグ	サンマの漬け焼き	チキン南蛮	エビフライ・コロッケ	豚肉ときのこの炒め物	サバの照り焼き	メンチカツ
	ナポリタン	切干大根の炒め煮	焼きビーフン	蓮根とこんにゃくの煮物	白菜の煮浸し	里芋の煮物	アスパラのじゃこ炒め
	ブロッコリーのチヂミ（ソーダドレ）	ごまだれサラダ	ほうれん草の和え物	オクラの湯葉和え	卵豆腐	ほうれん草の和え物	キャベツのドレ和え（中華ドレ）
コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉の野菜炒め	マーボー豆腐	メバルの煮付け	チンジャオロース	シーフードシチュー	蒸し鶏のネギソースかけ	サワラの柚子風味照り焼き
	五目煮	じゃが芋のコンソメ煮	茄子の味噌炒め	長芋の白煮	アスパラのソテー	ひじき煮	大根の煮物
	春菊の和え物	春雨サラダ（ゆずドレ）	白菜と三つ葉の和え物	チゲンサイのナムル	菜の花のおかか和え	春菊のドレ和え（香味和風）	えだ豆サラダ
すまし汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	パイン	味噌汁	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 スパゲティサラダ 白桃缶 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 春菊の煮浸し 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 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん アカウオの西京焼き 小松菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁	ハヤシライス 海鮮炒め オクラの和え物 プリン	おかかふりかけごはん 醤油ラーメン 焼き餃子 チゲソウのナムル 杏仁豆腐	ごはん 牛肉の生姜煮 じゃこピーマン ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん サバの塩焼き 炊き合わせ しろ菜のごま和え すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め はんぺんの磯辺揚げ キャベツのサラダ(フレンチ赤) すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん 天ぷら お造り えびしんじょ 赤だし フルーツ(りんご・キウイ) ミルクレープロール
夕食	ごはん 鶏の唐揚げ 根菜の炒め煮 白菜の昆布和え すまし汁	ごはん カレイの照り煮 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーの和え(ごまドレ) すまし汁	ごはん 豚じゃが ぜんまいの炒め煮 カリフラワーのドレ和え(サザン) 味噌汁	ごはん エビマヨ 小松菜の煮浸し もやしのサラダ(香味和風) ワカメスープ	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 スナップエンドウのソテー 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 白身魚フライ 筍とふきの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
朝食	パン マカロニサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 菜の花の和え物 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 プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ インゲンのごま和え 味噌汁		
昼食	ごはん 回鍋肉 しゅうまい 大根サラダ(柚子ドレ) 中華スープ	ごはん サワラの幽庵焼き じゃが芋のバター醤油炒め チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 ほうれん草のドレ和え(中華ドレ) すまし汁	たまごふりかけごはん 梅わかめうどん ちくわ天 小松菜のお浸し イチゴムース	ごはん <small>コッパ盛り合わせ(材料:加クリーム・星)</small> なすとふきの煮物 <small>菜の花のドレ和え(デリシヤス)</small> すまし汁		
夕食	ごはん メバルの漬け焼き なすの煮付け <small>ブロッコリーのドレッシング和え(青じそ)</small> 味噌汁	ごはん 牛肉の旨煮 金平ごぼう もやしの梅かつお和え すまし汁	ごはん タチウオの塩焼き 白菜とはんぺんの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 牛肉ときのこのオムレツ炒め さつまいもの甘煮 レタスサラダ すまし汁	ごはん 八宝菜 肉団子 <small>しる菜のドレ和え(香味柚子ドレ)</small> 中華スープ		