

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						ホットケーキ ポテトサラダ 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 アジの南蛮漬け 里芋の煮物 春菊の和え物 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 えだ豆サラダ すまし汁
夕食						ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁	ごはん タチウオの梅煮 小松菜のソテー もやしのドレ和え (青じそ) 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 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 ベーコンソテー みかん缶 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 サバの味噌煮 ビーフソテー ブロッコリーのツナマヨ和え すまし汁	牛丼 南瓜の煮物 春菊の昆布和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ごはん サワラの柚子風味照り焼き 茄子の揚げ浸し インゲンのごま和え 味噌汁	カレーライス コーンクリームコロッケ 白菜のドレッシング和え(デリシャス) オレンジ	ごはん アカウオの煮付け 大根のピリ辛炒め 菜の花のサラダ(香味柚子) 味噌汁	菜飯ごはん 塩ラーメン しゅうまい 胡瓜のサラダ(中華ドレ) 杏仁豆腐	☆会席料理☆
夕食	ごはん エビチリ レバニラ炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん メバルの酒粕焼き 筍の土佐煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん 豚バラ大根 ブロッコリーの炒め物 胡瓜の梅しそ和え すまし汁	ごはん カレイの唐揚げ(おろしポン酢) 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ(サザン) 味噌汁	ごはん 鶏のネギソース レンコン金平 キャベツのマヨ和え すまし汁	ごはん タラの菜種焼き 冬瓜の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん アジの漬け焼き なすのそぼろ煮 白菜の和え物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 小松菜のお浸し 味噌汁	パン 白菜のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつまいものクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ チンゲンサイのごま和え 味噌汁	サンドイッチ 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
昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め 筍の煮物 <small>ブロッコリーのドレ和え(ごまドレ)</small> 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き ひじき煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 鶏じゃが レンコンの七味炒め ほうれん草の昆布和え 味噌汁	ごはん サバの生姜煮 菜の花の炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 金平ごぼう 胡瓜の即席漬け すまし汁	ごはん カレイの照り焼き じゃが芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 味噌汁	オムハヤシ ブロッコリーの洋風煮 キャベツのサラダ（フレッシュ） コーンスープ
夕食	ごはん <small>アジ盛り合わせ(マヨネーズ・レタ)</small> <small>レンコンとこんにやくの煮物</small> キウイ すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め はんぺんの磯辺揚げ 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き キャベツの炒め煮 チンゲンサイの和え物 すまし汁	ごはん <small>牛肉ソテー（おろしたれかけ）</small> 春菊の煮浸し もやしの三色和え 味噌汁	ごはん ホキの蒲焼き インゲンの炒め物 白菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子のポン酢炒め 切干大根の炒め煮 海藻サラダ(青じそ) すまし汁	ごはん メバルの味噌焼き チンゲンサイのソテー オクラの梅じゃこ和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
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	麩の卵とじ	オムレツ	ウインナーソテー	高野の煮つけ	焼き豚のソテー	ポテトサラダ
	白桃缶	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	海鮮コロコロ散らし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼
	ビッフライ・牛肉コロッケ	若竹煮	すき焼き煮	回鍋肉	サバの塩焼き	チキンカツ	金平ごぼう
	ナポリタン	ほうれん草の和え物	ピーマンの甘辛炒め	カニしゅうまい	なすのそぼろ煮	キャベツのソテー	しろなのドレ和え(デリシオス)
	ポテトサラダ	赤だし	胡瓜の酢味噌和え	もやしのナムル	ブロッコリーのサラダ(フレッシュ)	小松菜の和え物	すまし汁
	コンソメスープ	ようかん	すまし汁	ワカメスープ	味噌汁	コンソメスープ	いちごゼリー
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏のはちみつ照り焼き	豚肉のごま煮	変わり揚げ	アカウオの生姜煮	牛肉の旨煮	カウの煮付け	おでん
	菜の花の煮浸し	もやしとニラの炒め物	大根の煮物	チゲンサイの炒め物	アスパラのソテー	インゲンのじゃこ炒め	ほうれん草のソテー
	れんこんサラダ(ごまドレ)	春菊の辛子和え	菜の花の磯辺和え	白菜と三つ葉の香味和え	しろ菜の梅鯉和え	チゲンサイのドレ和え(中華ドレ)	ごま豆腐
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン スクランブルエッグ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 フグサイのお浸し 味噌汁	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 出し巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	ホットケーキ マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん カレーのみぞれ煮 茄子の中華炒め 春菊の辛子和え 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 大豆の五目煮 小松菜の白和え すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ピーマンの炒め煮 もずく酢 味噌汁	ごはん ホッケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ キャベツのドレ和え（青じそ） すまし汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 冬瓜の水晶煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん アカウオの西京焼き 茄子の揚げ浸し 白菜のツナ和え（柚子ドレ） すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん 刺身 かき揚げ 炊き合わせ すまし汁 フルーツ（ゴールドキウイ、オレンジ） レアーチョコケーキ
夕食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 里芋の土佐煮 切干大根のサラダ すまし汁	おかかふりかけごはん にゅうめん 金平ごぼう 白菜ゆず香味和え 抹茶ようかん	ごはん 白身魚の天ぷら（野菜あんかけ） 高野の炊き合わせ 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 レンコンの炒め物 春菊の錦糸和え 味噌汁	ごはん タチウオの香味焼き 大根とあげの煮物 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜煮 フグサイの中華炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き 里芋の煮物 海藻サラダ（和風ごまドレ） 味噌汁