

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			パン ウインナーソーテー 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			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	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 インゲンの練りゴマ和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん カレーの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鯉和え すまし汁	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
夕食			ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオのウニ焼き 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 ピーマンの塩昆布和え 中華スープ	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜のツナ和え 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 オムレツ 黄桃缶 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 スパゲティサラダ ヨーグルト 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	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のお浸し 味噌汁	菓子パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのムニエル レンコンの金平 小松菜の中華ドレ和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の生姜煮 茄子の炒め物 オクラのお浸し 味噌汁 七草粥（小鉢）	ごはん 手作りコロッケ 大根の洋風煮 春菊のごま和え すまし汁	ごはん サワラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁	たらこふりかけごはん 醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲンサイのナムル 杏仁豆腐	ごはん Eビ`フライ・メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ ☆鏡開き☆（別）	☆コース料理☆ サーモンのカルパッチョ ライス にんじんのポタージュ 白身魚のマスタードソースかけ ステーキ ティラミス
夕食	ごはん 鶏の照り焼き 白身魚のふわらか豆腐 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香味焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのサゲ` のっぺい汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き 里芋とこんにやくの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 ひじき煮 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 卵豆腐 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 パイン缶 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 さつま芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 白身魚のふわらか豆腐 春菊のお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 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 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マヨ和え 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 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	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 イチゴゼリー
夕食	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 味噌汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい 白菜のサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋の甘煮 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
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン ベーコンソテー 白桃缶 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	菓子パン 大豆サラダ 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 鶏天 炊き合わせ オクラの山掛け 味噌汁	カレーライス カニクリームコロッケ ブロッコリーのドレ和え コンポート	ごはん 筑前煮 ほうれん草のソテー 春雨サラダ すまし汁	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 タラの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん タチウオの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢和え 味噌汁	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 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 インゲンの中華風炒め 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
	27	28	29	30	31	1	2
朝食	パン カリフラワーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊のお浸し 味噌汁	パン キャベツソテー 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		
昼食	ごはん カレイの照り焼き ひじき煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋のレモン煮 ぜんまいナムル すまし汁	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 牛肉の柳川煮 ピーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ すまし汁	ごはん 餃子・シュマイ・ニラ饅頭 キャベツのサラダ 中華スープ フルーツ（パイナップル・イチゴ）		
夕食	ごはん メンチカツ チンゲンサイの華風炒め 大根のしその実和え すまし汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	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 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 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		