

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 ウィンナーソーテ フルーツ（カクテル） 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	☆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 フルーツ（黄桃） ☆厄除鰻頭☆（別）
夕食						ごはん 変わり揚げ ほうれん草と玉子の炒め物 大根サラダ 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
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 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	ごはん サバの塩焼き 筍の煮物 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん 鶏の山椒焼き 長芋の白煮 菜の花の和え物 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 肉じゃが ピーマンソテー 春菊の和え物 味噌汁	ごはん ササミチーズ・エビフライ 大根とベーコンの洋風煮 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☆ 春菊のゆず和え お造り ステーキ(おろしポン酢) あんかけ茶碗蒸し 筍ごはん 味噌汁 フルーツ(いちご)
夕食	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 サケの西京焼き チンゲンサイのきのこソテー カリフラワーのドレッシング和え すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ ふきのおかか煮 白菜のサラダ 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 鶏のタルタルソース焼き 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 ぶどうゼリー

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
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 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 ちんげん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 白菜のごまドレ和え けんちん汁	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 茄子の甘辛炒め 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 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ・クリームコロッケ 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 味噌汁
夕食	ごはん 豚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 カリフラワーの味噌和え 味噌汁	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 ワカメスープ	ごはん 豚肉の煮付け（おろしのせ） 白身魚のふわらか豆腐 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 ちんげんサイのごま和え 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 白菜のドレ和え 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 マカロニサラダ 白桃缶 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 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 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 ホッケの塩焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し 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 ぶどうゼリー	ごはん エビチリ キャベツの甘辛炒め もやし中華和え 玉子スープ	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 もやしの玉子炒め トマトサラダ 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 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 春雨サラダ 味噌汁	ごはん タラの梅焼き ピーマンの炒め物 チンゲンサイのおかか和え 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
	24	25	26	27	28		
朝食	パン 大豆サラダ パイン缶 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	パン カリフラワーのクリーム煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびと豆腐のふんわり天 菜の花の和え物 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 わかしのトレ和え 味噌汁	チキンカレーライス コロケ ブロッコリーのサラダ プリン	ごはん 鶏天 なすのじゃこ炒め 春雨のサラダ すまし汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい キャベツのお浸し 中華スープ		
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 オレンジゼリー	ごはん 牛肉の甘辛炒め 春菊の煮浸し 大根サラダ すまし汁	ごはん サバの塩焼き ひじき煮 インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 金平ごぼう ブロッコリーのツマヨ和え すまし汁		