

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						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 スパゲティサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食						ごはん サワラの煮付け コロッケ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のたらこマヨ焼き さつま芋の金平 菜の花のしその実和え 味噌汁
夕食						ごはん 牛肉のごまだれ炒め 切干大根の炒め煮 小松菜の磯辺和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ 五目煮 胡瓜の和え物 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 プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 オクラのお浸し 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 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 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 ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆ひな祭り☆ ひな散らし（エビ） 若竹煮 白菜の和え物 赤だし いちご	ごはん 豚肉のごま煮 きのこのツナソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん マスの塩焼き 筍の土佐煮 白菜のじゃこ和え けんちん汁	ごはん 鶏の塩こうじ焼き チゲンソイの炒め物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	ごはん アジの梅煮 ごぼうの炒め物 小松菜の錦糸和え すまし汁	菜飯ごはん 肉うどん 里芋の煮物 胡瓜の酢味噌和え りんごゼリー	☆コース料理☆ タコとパプリカのマリネ ライス コーンスープ 洋風茶碗蒸し ステーキ 白桃ムースケーキ
夕食	ごはん 肉団子の野菜あんかけ チゲンソイの煮浸し おろしあえ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん おでん 鶏レバーの甘辛煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 白身魚の天ぷら（中華あん） レンコンのピリ辛炒め オクラのポン酢和え 中華スープ	ごはん 豚肉の薬味炒め 白菜の煮浸し インゲンのマヨ和え 味噌汁	ごはん サワラの味噌焼き なすとひき肉の炒め物 菜の花のドレ和え すまし汁	ごはん アカウオの煮付け もやしソテー ほうれん草の和え物 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン オムレツ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 チゲンサイのお浸し 味噌汁	パン スクランブルエッグ 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 海鮮団子の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 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 和風ハンバーグ ナポリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん カレイの漬け焼き 切干大根の炒め煮 ごまだれサラダ 味噌汁	ごはん チキン南蛮 焼きビーフン ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん サバの照り焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラの湯葉和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 白菜の煮浸し 卵豆腐 味噌汁	ごはん エビフライ・コロッケ ひじき煮 春菊のドレ和え すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーのじゃこ炒め キャベツのドレ和え 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉の野菜炒め 五目煮 春菊の和え物 すまし汁	ごはん マーボー豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 春雨サラダ 中華スープ	ごはん メバルの煮付け 茄子の味噌炒め 白菜と三つ葉の和え物 すまし汁	ごはん チンジャオロース 長芋の白煮 チゲンサイのナムル 味噌汁	ごはん シーフードシチュー ピーマンソテー 菜の花のおかか和え パイン	ごはん 蒸し鶏のネギソースかけ 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん サワラの柚子風味照り焼き 大根の煮物 えだ豆サラダ 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 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 ベーコンソテー 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 ウインナーソテー 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	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 味噌汁	おかかふりかけごはん 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 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	ハヤシライス キャベツソテー オクラの和え物 プリン	ごはん タラのみぞれ煮 小松菜のソテー もやしのドレ和え 味噌汁
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 ブロッコリーのツナ和え 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 味噌汁	ごはん エビマヨ 小松菜の煮浸し もやしのサラダ ワカメスープ	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 スナッペンエンドウのソテー 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 豚の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 えだ豆サラダ すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
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 ウインナーソーテ 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	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 回鍋肉 しゅうまい 大根サラダ 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 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 オレンジゼリー	ごはん コロッケ盛り合わせ（ササキ・カニクリーム） なすとふきの煮物 菜の花のドレ和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け チンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ 味噌汁	☆お誕生日会☆ ごはん 天ぷら お造り 白身魚のふわらか豆腐 赤だし フルーツ（りんご・キウイ） ピーチショートケーキ
夕食	ごはん メバルの漬け焼き なすの煮付け ブロッコリーのドレッシング和え 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 ホッケの塩焼き 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 牛肉ときのこのオニオン炒め 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 しろ菜のドレ和え 中華スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 里芋の煮物 春菊の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁

献立表

	月						
	31						
朝食	パン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー						
昼食	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー ブロッコリーのツナマ和え すまし汁						
夕食	ごはん エビチリ 鶏レバー炒め ほうれん草のナムル 中華スープ						