

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	1	2	3
朝食					パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ チゲンサイのお浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食					ごはん カレイの生姜煮 小松菜とエビの炒め物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ごはん アジの梅煮 インゲンの甘辛炒め 菜の花の和え物 味噌汁
夕食					ごはん すき焼き煮 なすのそぼろ炒め キャベツの和え物 味噌汁	ごはん アカイの塩こうじ焼き 炊き合わせ 胡瓜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 肉団子 えだ豆サラダ すまし汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン 南瓜のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜の煮びたし 味噌汁	パン カニカマサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー
昼食	ピラフ エビフライ・牛肉コロッケ キャベツのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん メバルの西京焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のごま煮 ピーマンとツナのソテー キャベツサラダ 味噌汁	たらこふりかけごはん 肉うどん 焼きなす 菜の花の酢味噌和え コンポート（リンゴ）	鶏天丼 白身魚のふわらか豆腐 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト（ブルーベリーソース）	ごはん タラの梅煮 ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん クリームシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー
夕食	ごはん ホッケの漬け焼き 長芋の揚げ煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き ぜんまい炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	ごはん マスの塩焼き 鶏レバー炒め 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん サバの照り焼き 南瓜の煮付け チンゲンサイのドレ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこのオyster炒め ひじきの炒め煮 長いも短冊 すまし汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーのソテー トマトサラダ 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン ペ-コンソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 春菊のおかか和え 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
昼食	☆コース料理☆ アスパラとベーコンのサラダ グリーンピースのポタージュ ライス カツオの洋風たたき ステーキ オレンジケーキ	ごはん ロールキャベツ ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ	[A] チキンカレー コロッケ(コンクリーム・野菜) ツナサラダ ゼリー（りんご）	ごはん アジの漬け焼き 冬瓜のあんかけ 春菊の昆布和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 インゲンの炒め物 もずく酢 すまし汁	[A] ごはん 角煮 白菜の中華煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 南瓜の煮物 サラダ 味噌汁
夕食	ごはん メバルの煮付け 里芋とインゲンの味噌仕立て カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 筍の煮物 春菊のドレ和え（青じそ） 味噌汁	ごはん 海鮮炒め ミートボール オクラの梅鯉和え すまし汁	豚丼 ピーマンとエビの炒め物 しろ菜の和え物 すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金時豆とさつまいもの煮物 インゲンサイのお浸し 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンの炒め煮 菜の花のドレ和え 味噌汁	ごはん ホキの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 切干大根の和え物 すまし汁

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん えびのふんわり天 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のクリーム煮 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 麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 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
昼食	ごはん ホッケの塩焼き 長芋の白煮 しろなの錦糸和え すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き なすの煮物 キャベツのドレ和え すまし汁	ごはん カレイの煮付け ビーフンソテー インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 若竹煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	散らし寿司 じゃが芋のそぼろ煮 菜の花の和え物 赤出し すまし汁	ごはん 鶏肉の梅焼き 里芋とこんにゃくの煮物 春菊のポン酢和え すまし汁	おかかごはん ちゃんぽんめん しゅうまい しろ菜のドレ和え 杏仁豆腐
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 きのこソテー ほうれん草の海苔和え 味噌汁	ごはん アジのかば焼き 冬瓜の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん ポテサラコロッケ ピーマンのオムレツ炒め オクラの麺つゆ和え 味噌汁	ごはん マスの幽庵焼き 鶏肉の旨煮 大根のナムル 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 すまし汁	ごはん 豚しゃぶ(ごまだれ) 大根のえびあんかけ 胡瓜の中華ドレ和え 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 五目煮 小松菜の和え物 味噌汁

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン 焼き豚のソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆お誕生日会☆ ひじき御飯 天ぷら盛り合わせ まぐろの山掛け 海藻サラダ 赤だし フルーツ（2種） レアチーズケーキ	ごはん 豚の生姜焼き 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のボン酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん マスの塩焼き ひじき煮 もやし中華ドレ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 茄子の揚げ浸し 白菜の甘酢和え すまし汁	ごはん メンチカツ 五目煮豆 キャベツの青じそドレ和え 味噌汁	ごはん サバの塩焼き ひじき煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁
夕食	ごはん マーボー茄子 白菜のツナ煮 カリフラワーの和え物 中華スープ	ごはん アカウオの煮付け ピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花の湯葉和え 水ようかん	ごはん 豚肉野菜炒め しゅうまい レタスとトマトのサラダ すまし汁	ごはん サワラの照り煮 里芋の煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 鶏肉の旨煮 白菜の洋風煮 もやしの梅かつお和え すまし汁