

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	サンドイッチ
	スパゲティサラダ	ウインナーソテー	キャベツのごま和え	スクランブルエッグ	肉団子のコンソメ煮	南瓜の煮物	ヨーグルト
	洋梨缶	パイ缶	出し巻き玉子	ヨーグルト	バナナ	えびと豆腐のふんわり天	牛乳/コーヒー
	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	味噌汁	
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	牛しゃぶ	ステーキ・クリームコロッケ	牛肉の甘辛炒め	和風ハンバーグ	アカウオの生姜煮	エビチリ	サワラの煮付け
	レンコンの金平	南瓜の煮付け	さつま芋のレモン煮	小松菜の煮浸し	はんぺんの磯辺揚げ	しろ菜のお浸し	海鮮炒め
	菜の花の和え物	インゲンのおかか和え	オクラのポン酢和え	卵豆腐	インゲンのごま和え	中華スープ	菜の花の錦糸和え
	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	杏仁豆腐	味噌汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	カレイの生姜煮	豚バラ白菜	変わり揚げ	アジの南蛮漬け	鶏肉の味噌炒め	マスの塩こうじ漬け焼き	豚肉のスタミナ炒め
	ピーマンの甘辛炒め	ブロッコリーのソテー	ピーマンのツナソテー	冬瓜の煮物	蓮根とこんにゃくの煮物	鶏レバーの甘辛煮	筍とふきの煮物
	大根サラダ	海藻サラダ	菜の花の磯辺和え	ほうれん草の和え物	オクラのとろろ和え	インゲンのドレ和え	白菜の梅かつお和え
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン
	プチハンバーグ	スパゲティサラダ	がんもの煮物	ベーコンソテー	大豆サラダ	出し巻き玉子	南瓜サラダ
	フルーツ（カクテル）	白桃缶	しろ菜のお浸し	ヨーグルト	バナナ	春菊の煮浸し	みかん缶
	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	味噌汁	牛乳/コーヒー
昼食	☆会席料理☆	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	胡瓜とみょうがの和え物	八宝菜	エビフライ・牛肉コロッケ	カレイの唐揚げ（おろしポン酢）	豚肉ときのこのオyster炒め	鶏肉の味噌焼き	肉じゃが
	ホタテ茶碗蒸し	しゅうまい	海鮮団子の煮物	じゃがいもの千切り炒め	冬瓜のえびあんかけ	南瓜とふきの煮物	チンゲンサイの炒め物
	ステーキ	大根の生姜和え	もずく酢	ほうれん草のお浸し	菜の花のおかか和え	胡瓜の即席漬け	ブロッコリーのマヨ和え
	天ぷら盛り合わせ	ワカメスープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
	たこ飯						
	赤出し						
	オレンジケーキ						
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ごはん
	ホッケの塩焼き	アカウオの照り焼き	鶏肉のゆず香り焼き	小松菜の煮浸し	アジの漬け焼き	好太の梅煮	メバルの煮付け
	南瓜のそぼろ煮	長芋の白煮	里芋の煮物	カリフラワーのサラダ	じゃこピーマン炒め	焼き茄子	レンコンのそぼろ炒め
	豆腐サラダ	菜の花のわさび和え	チンゲンサイの中華和え	すまし汁	キャベツのごま和え	もやしのナムル	和風サラダ
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	イチゴゼリー	味噌汁	味噌汁	味噌汁

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ
	カリフラワーのコンソメ煮	マカロニサラダ	厚揚げの煮物	ウインナーソテー	カニカマサラダ	麩の卵とじ	ポテトサラダ
	洋梨缶	パイ缶	白菜の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	インゲンのごま和え	みかん缶
	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	味噌汁	牛乳/コーヒー
昼食	たらこふりかけごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	冷麺	メンチカツ・野菜コロッケ	タチウオの蒲焼き	蒸し鶏のごまだれかけ	サワラの幽庵焼き	豚肉と厚揚げの旨煮	鶏の甘酢あんかけ
	カニしゅうまい	海藻サラダ	チンゲンサイの煮浸し	金平ごぼう	ほうれん草の煮浸し	チンゲンサイの炒め物	大根の煮物
	キャベツのサラダ	プリン	なめこと山菜のおろしあえ	もやしの錦糸和え	なます	春雨のサラダ	白菜の生姜醤油和え
	オレンジゼリー		味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉と大根の煮物	アカウオの西京焼き	チンジャオロース	ホキの天ぷら(中華あん)	角煮	カレイの照り煮	サバの山椒焼き
	インゲンときのこソテー	ジャーマンソテー	さつま芋の甘煮	ぜんまいの炒め煮	焼きビーフン	茄子の味噌炒め	筍の煮物
	ほうれん草の和え物	菜の花のごま和え	きゅうりの酢の物	オクラのポン酢和え	小松菜のドレ和え	カリフラワーの梅かつお和え	小松菜の和え物
	味噌汁	けんちん汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン
	大豆サラダ	じゃが芋のクリーム煮	出し巻き	ウインナーソテー	スパゲティサラダ	大豆の五目煮	肉団子のコンソメ煮
	フルーツ（カクテル）	黄桃缶	ほうれん草の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	ほうれん草のおかか和え	みかん缶
	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	味噌汁	牛乳/コーヒー
昼食	ごはん	ごはん	たまごふりかけご飯	ごはん	親子丼	ごはん	ごはん
	サケの塩こうじ漬け焼き	エビマヨ	冷やしうどん（梅おろし）	サバの照り焼き	ぜんまいの煮付け	アカウオの生姜煮	回鍋肉
	レンコンの炒り煮	茄子のピリ辛炒め	鶏天	ひじきの五目煮	キャベツのじゃこ炒め	もやしのカレー炒め	にら饅頭
	ほうれん草の和え物	オクラのドレ和え	ブロッコリーの錦糸和え	しろ菜の和え物	すまし汁	菜の花の和え物	オクラのサラダ
	すまし汁	わかめスープ	いちごムース	味噌汁	ぶどうゼリー	味噌汁	ワカメスープ
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のごま煮	すき焼き煮	豚肉の彩り炒め	鶏肉のさっぱり煮	サワラの香味焼き	豚しゃぶ	アジの漬け焼き
	ピーマンのツナ炒め	南瓜のソテー	炊き合わせ	白菜の柚子和え	里芋のそぼろあんかけ	チンゲンサイの華風炒め	なすの煮物
	キャベツサラダ	もやしの和え物	キャベツサラダ	アスパラサラダ	小松菜の生姜醤油和え	ごぼうサラダ	しろ菜の梅肉和え
	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食	パン ベーコンソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ パイ缶 牛乳/コーヒー					
昼食	☆お誕生日会☆ オムライス サミチーズフライ・マンチカツ 和風きのこスパゲティ サラダ コーンスープ キウイ チョコケーキ	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの五目煮 長芋短冊 すまし汁					
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 里芋の土佐煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き スナックエンドウと玉子の炒め物 オクラとトマトのポン酢和え 味噌汁					