

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 小松菜の中華和え 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん コロッケ(牛肉・加クリーム) 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き ブロッコリーの煮浸し 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツのソテー もやしの梅かつお和え すまし汁	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜の和え物 中華スープ すまし汁	ごはん 白身魚の天ぷら(野菜あんかけ) 金平れんこん ほうれん草の胡麻和え すまし汁
夕食			ごはん タチウオの塩焼き 白菜の煮浸し インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 鶏と茄子の炒め物 南瓜の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け 菜の花とツナの炒め物 ビーフンソテー 味噌汁	ごはん マスの塩こうじ漬け焼き 焼き茄子 ぜんまいナムル 味噌汁	ごはん 牛肉ソテー(おろしたれかけ) 海鮮団子の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き 菜の花の煮浸し 味噌汁	パン 白菜のコンソメ煮 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 高野の煮つけ 南瓜サラダ 味噌汁	菓子パン さつま芋のクリーム煮 みかん缶 牛乳/コーヒー
	ごはん 豚肉の柳川煮 じゃこピーマン めかぶのポン酢和え 味噌汁	☆七夕☆ 散らし寿司 そうめん 豚肉の炒め煮 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ（スイカ）	ごはん 豚肉のポン酢炒め 南瓜の煮物 トマトサラダ すまし汁	ごはん 豚じゃが レンコンのかか煮 春菊のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん カレイの煮付け チゲンサイとウインナーのソテー オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオムスター炒め じゃが芋の洋風煮 キャベツのレモン酢和え すまし汁
	ごはん メバルの柚子風味照り焼き 茄子の揚げ浸し キャベツの和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉の旨煮 田楽味噌 春菊のお浸し すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のカニあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん メンチカツ ほうれん草の煮浸し カリフラワーのごまマヨ和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け もやしの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の旨煮 はんぺんの磯辺揚げ ひじきのサラダ すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍の中華煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁

献立表

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	パン プチハンバーグ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ パイ缶 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 マカロニサラダ 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 白菜の煮浸し 味噌汁	ホットケーキ スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆コース料理☆ ホタテと夏野菜のマリネ ライス かぼちやの冷製スープ 白身魚のトマト煮込み ステーキ いちごケーキ	たまごふりかけごはん 焼きそば 肉団子 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き ひじき煮 チゲンサイのドレ和え かき玉汁	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の煮浸し なめこと山菜のおろしあえ すまし汁	ごはん タラの幽庵焼き ふきのかか煮 オクラの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 大根の煮物 小松菜のドレ和え 味噌汁	ごはん サバの照り煮 里芋の煮物 もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 水菜と胡瓜のサラダ すまし汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンの甘辛炒め ごま豆腐 すまし汁	豚丼 インゲンとエビの炒め物 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め オニオンサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 焼き餃子 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん エビマヨ さつま芋の金平 キャベツの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ がんもの煮物 春菊の和え物 すまし汁

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 菜の花の湯葉和え 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カニカマサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 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 チンジャオロース 若竹煮 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん ホキの梅じそ天ぷら ひじき豆 小松菜の柚子和え 味噌汁	夏野菜カレー ササミチーズフライ サラダ オレンジゼリー	ごはん アカウオの塩こうじ漬け焼き ごぼうの炒め物 インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 菜の花のバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん サバの塩焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	たらこふりかけご飯 天ぷら 天ざるうどん（ぶっかけ） チンゲンサイの煮浸し フルーツポンチ
夕食	ごはん メバルのみぞれ煮 茄子の炒め物 白菜のしその実和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 焼きビーフン 冷奴 すまし汁	ごはん サケの西京焼き ほうれん草のソテー かフラワーのサラダ けんちん汁	ごはん 牛しゃぶ 春菊の煮浸し 茄子の生姜和え すまし汁	ごはん カレイの生姜煮 レバーの炒め物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ごはん 豚の角煮 人参と竹輪の金平 白菜のドレッシング和え すまし汁	ごはん ホッケの焼き浸し キャベツとえびの中華炒め 春菊のごま和え 味噌汁

献立表

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン プチハンバーグ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー		
昼食	☆お誕生日会☆ ピラフ エビフライとコンクリームコロッケ アスパラのソテー ブロッコリーのマヨ和え ポタージュスープ フルーツ(スイカ) ティラミスケーキ	ごはん 豚肉のおろし煮 南瓜のバター炒め もやしのナムル 味噌汁	ごはん カレイの煮付け なす田楽 キャベツのツナマヨ和え すまし汁	たまごふりかけごはん 冷麺 しゅうまい 白菜の昆布和え ぶどうゼリー	ごはん サバの煮付け さつま芋の金平 インゲンのなめ茸和え 味噌汁		
夕食	ごはん 鶏肉の柚子香り焼き ほうれん草のソテー オニオンサラダ 味噌汁	ごはん アカウオの塩こうじ漬焼き 冬瓜のかにあんかけ オクラのおかか和え すまし汁	ごはん スヤキコロッケ・クリームコロッケ レンコンの炒め物 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん メバルの柚子香煮 インゲンの玉子炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鶏の味噌焼き キャベツの煮浸し 海藻サラダ すまし汁		