

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ごはん 出し巻き玉子 菜の花の和え物 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 豚肉の薬味炒め 切干大根の炒め煮 白菜の生姜醤油和え すまし汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋と金時豆の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え すまし汁
夕食						ごはん エビチリ ジャーマンポテト 小松菜のじゃこ和え 中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 キャベツの炒め物 胡瓜サラダ すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン
	チンゲンサイの華風和え	ウインナーソテー	がんもの煮物	大豆サラダ	プチハンバーグ	厚揚げの煮物	マカロニサラダ
	フルーツ（カクテル）	白桃缶	しろ菜の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	いんげんごま和え	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	☆納涼祭☆	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	おかかふりかけごはん	ごはん
	散らし寿司	サワラの香味焼き	豚の生姜焼き	コロツケ（野菜・カニクリーム）	サバの味噌煮	焼きそば	肉じゃが
	焼きそば	ふきのかか煮	大根の洋風煮	ごぼうサラダ	レンコンのそぼろ炒め	肉団子	茄子の味噌炒め
	たこ焼き	小松菜の辛子和え	菜の花の錦糸和え	プリン	キャベツのドレ和え	水菜と胡瓜のサラダ	チンゲンサイの和え物
	フライドポテト	すまし汁	味噌汁		かき玉汁	味噌汁	すまし汁
	鶏の唐揚げ						
	フルーツボンチ（スイカ施設用意）						
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	肉団子の野菜あんかけ	牛肉のスタミナ炒め	カレーの煮付け	鶏肉のゆず香り焼き	メンチカツ	アカウオのみぞれ煮	アジの漬け焼き
	スナッブエンドウのソテー	蒸し茄子	竹輪の金平	南瓜の煮付け	白菜の中華炒め	竹輪の甘辛炒め	しろ菜の炒め煮
	卵豆腐	白菜の甘酢和え	ほうれん草と湯葉の和え物	春菊の和え物	冷奴	白菜のポン酢和え	ブロッコリーの中華ドレ和え
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン カリフラワーのコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	ホットケーキ ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆会席料理☆ うざく かき揚げ・きすの天ぷら 牛しゃぶ 茶碗蒸し 梅とじゃこの炊き込みご飯 赤だし アールスメロン	ごはん 筑前煮 かき揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き ピーマンのソテー ほうれん草の三色和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 鶏レバー甘辛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 焼き餃子 白菜の柚子香和え 杏仁豆腐	ごはん アジの梅煮 ピーマンの玉子炒め キャベツのじゃこ和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 しゅうまい ほうれん草のナムル 中華スープ
夕食	ごはん タチウオの蒲焼き 若竹煮 インゲンのささみ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き ごぼうの煮物 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん マーボー茄子 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 中華スープ	ごはん 南瓜コロツケ イカ団子の煮物 春菊の辛子和え すまし汁	ごはん 鶏のネギソース レンコンの炒め物 オクラのツナマヨ和え すまし汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん アカウオの漬け焼き 大根の煮物 菜の花のドレッシング和え 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン 南瓜サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 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 スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊のごま和え 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
	ごはん サワラの幽庵焼き ピーマンの甘辛炒め 春菊のおかか和え 味噌汁	シーフードカレー ササミチーズフライ キャベツサラダ オレンジ	ごはん チンジャオロース チンゲンサイの煮浸し 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん カレイの煮付け はんぺんの磯辺揚げ 茄子のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め ぜんまいの炒め煮 オクラとトマトの和え物 すまし汁	ごはん サケの塩焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	他人丼 切干大根の炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え すまし汁 水ようかん
	ごはん 牛肉の生姜煮 焼きビーフン ブロッコリーのわさびマヨ和え すまし汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 南瓜の甘辛炒め 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん タラのタルタルソース焼き きのこのソテー ごまだれサラダ コンソメスープ	ごはん 豚の角煮 金平ごぼう 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ 厚揚げの煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 豚バラ白菜 ピーマンの炒め物 きゅうりの浅漬 すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁
昼食							
夕食							

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	サンドイッチ
	ナポリタン	キャベツのコンソメ煮	高野の煮つけ	ウインナーソテー	大豆サラダ	出し巻き玉子	ヨーグルト
	洋梨缶	パイン缶	オクラのお浸し	ヨーグルト	バナナ	春菊のお浸し	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
	鶏つくねの照り焼き	ホツケの焼き浸し	鶏のねぎ味噌焼き	エビマヨ	メバルの照り焼き	鶏の塩麴焼き	サワラの漬け焼き
	若竹煮	レンコンのそぼろ煮	小松菜の炒め物	チンゲンサイの炒め物	ごま豆腐	小松菜と厚揚げの煮浸し	金平ごぼう
	春菊のおかか和え	インゲンのごま和え	もやしの和え物	春雨の中華ﾄﾚ和え	もやしソテー	もずく酢	オクラのポン酢和え
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	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	豚丼
	鰯の天ぷら 野菜あんかけ	豚肉のオイスター炒め	アカウオの生姜煮	牛肉の野菜炒め	豚肉のごま煮	メンチカツ	茄子の味噌炒め
	ぜんまいの炒め煮	大根の煮物	筍の煮物	南瓜の煮付け	和風スパゲッティ	冬瓜のかにあんかけ	チンゲンサイのお浸し
	キャベツのサラダ	胡瓜の梅しそ和え	菜の花のお浸し	カリフラワーのサラダ	ほうれん草のツナ和え	キャベツの柚子和え	味噌汁
	すまし汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	31						
朝食	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	☆お誕生日会☆ ごはん 鶏の唐揚げ・ハンバーグ オムレツ レタスサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル・キウイ） レアチーズケーキ						
夕食	ごはん サバの塩焼き ほうれん草のソテー ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁						