

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	1
朝食							菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食							ごはん アジの塩焼き ほうれん草の煮浸し キャベツのごまドレ和え 味噌汁
夕食							ごはん メンチカツ なすの煮物 もやしの和え物 コンソメスープ

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ
	肉団子のコンソメ煮	マカロニサラダ	麩の卵とじ	スパゲティサラダ	エビサラダ	出し巻き玉子	ポテトサラダ
	フルーツ（ナシ）	パイナップル缶	ほうれん草のお浸し	ヨーグルト	バナナ	菜の花のお浸し	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	鮭わかめごはん	ごはん
	豚肉ときのこの炒め物	鶏のネギソースかけ	タラのタルタルソース焼き	サケの南蛮漬け	鶏のはちみつ煮	焼きそば	変わり揚げ
	大根のえびあんかけ	南瓜の煮物	コロッケ	五目大豆の煮物	もやしのたらこ炒め	揚げ出し豆腐	茄子の煮物
	小松菜の酢味噌和え	チンゲンサイのナムル	キャベツのドレッシング和え	茶碗蒸し	チンゲンサイの錦糸和え	オレンジゼリー	大根の中華和え
夕食	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サバの煮付け	メバルの漬け焼き	おでん	和風ハンバーグ	アカウオの煮付け	アジの照り煮	豚じゃが
	金平ごぼう	スナックエンドウの中華炒め	ピーマンの炒め物	白菜の煮浸し	レンコンの甘辛炒め	筍の中華炒め	インゲンとツナのソテー
	インゲンのおかか和え	春菊の湯葉和え	胡瓜の酢の物	ブロッコリーのツマヨ和え	キャベツのドレッシング和え	長芋とオクラのポン酢和え	キャベツの胡麻サラダ
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン ウインナーソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 インゲンのごま和え 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 カニカマサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 中華ソテー 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
	☆コース料理☆ サーモンのカルパッチョ ライス きのこのミルクスープ タラのトマトソース煮 ステーキ（レモンバターソース） オレンジケーキ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 なすのしそ和え すまし汁	芋ごはん サケの塩焼き きのこソテー 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	オムライス 肉団子の洋風煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ	ごはん カレイの煮付け 大学芋 小松菜の和え物 すまし汁	カレーライス コロッケ ツナサラダ キウイ
	ごはん サワラの香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん エビチリ レンコンのおかか炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 高野の煮つけ トマトサラダ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ピーマンのそぼろ炒め 大根サラダ すまし汁	ごはん マーボー豆腐 小籠包 南瓜サラダ 中華スープ	ごはん 豚肉のポン酢炒め 炊き合わせ もやしのナムル 味噌汁	ごはん アカウオの幽庵焼き ひじきの五目炒り煮 胡瓜の梅かつお和え すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン 春雨サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 春菊の煮浸し 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 出し巻き玉子 ほうれん草のおかか和え 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 タラの天ぷら（野菜あんかけ） こんにゃくのピリ辛炒め しろ菜の生姜醤油和え かき玉汁	ごはん ホッケの塩焼き さつま芋のレモン煮 オクラの和え物 味噌汁	牛丼 なすとピーマンの炒め物 白菜の昆布和え すまし汁 りんごゼリー	たらこふりかけごはん 塩ラーメン しゅうまい チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 中華スープ	ごはん すき焼き煮 キャベツのソテー フルーツ（パインアップル） 味噌汁	ごはん カレイの山椒焼き 小松菜の煮浸し もやしのおかか和え すまし汁
夕食	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 長芋の白煮 キャベツのしその実あえ すまし汁	ごはん メバルの煮付け ごぼうの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁	ごはん サワラの照り煮 小松菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 茄子の味噌炒め 春菊のわさび和え かき玉汁	ごはん タチウオの蒲焼き 冬瓜の煮物 オクラの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 酢豚 にら饅頭 紅白なます 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン
	白菜のコンソメ煮	さつま芋のクリーム煮	高野の煮つけ	ポテトサラダ	キャベツのソテー	海鮮団子の煮物	大豆サラダ
	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	オクラのお浸し	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	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	チキンソテーオニオンソースかけ	ピーマンのソテー	手作りコロッケ	アカウオの煮付け	煮込みハンバーグ	サバの味噌焼き	豚肉の甘辛炒め
	ふろふき大根	スパゲティサラダ	ほうれん草のじゃこ炒め	南瓜のツナソテー	筍の中華炒め	ピーマンの甘辛炒め	焼きビーフン
	茄子の生姜醤油和え	プリン	胡瓜の酢の物	春菊のお浸し	レタスサラダ	白菜の土佐酢和え	菜の花サラダ
	すまし汁		すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	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
	マーボー豆腐	サケの塩こうじ漬け焼き	筑前煮	豚肉のスタミナ炒め	タチウオの梅煮	おでん	ホッケの塩焼き
	エビしゅうまい	長芋のかにあんかけ	もやしとニラの玉子炒め	大豆の五目煮	チンゲンサイとエビの炒め物	レンコンのそぼろ炒め	さつま芋の甘煮
	もやしのドレッシング和え	チンゲンサイの和え物	インゲンのおかかあえ	白菜のドレ和え	ブロッコリーの練りゴマ和え	小松菜の青じそドレ和え	ほうれん草の和え物
	ワカメスープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食	パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー						
昼食	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（キウイ・りんご） オペラケーキ						
夕食	ごはん 牛肉の薬味炒め 海鮮団子の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁						