<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		パン ウインナーソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 菜の花のお浸し 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		ゆかりごはん 京風あんかけうどん かき揚げ 小松菜の辛子和え オレンジゼリー	ごはん アジの照り焼き 冬瓜の水晶煮 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツのじゃこ炒め オクラの梅和え すまし汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ かき玉汁	ごはん メンチカツ 厚揚げの生姜煮 しろ菜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん タチウオの塩焼き 小松菜の煮浸し キャベツのマヨ和え すまし汁
夕食		ごはん メバルの煮付け 南瓜の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこのｵｲｽﾀｰ炒め ひじきの炒り煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き チンゲンサイのソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん エビチリ 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの金平 ほうれん草の柚子和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 じゃが芋のバター醤油炒め 海藻サラダ 味噌汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン 大豆サラダ 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 南瓜の煮物 出し巻き玉子 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 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し 味噌汁	菓子パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん ビーフシチュー コロッケ ブロッコリーの青じそﾄﾞﾚ和え オレンジ	ごはん 回鍋肉 かに玉 春雨中華サラダ 中華スープ	ごはん コロッケ レンコンの炒め物 胡瓜の梅鰹和え すまし汁	ごはん ホッケの塩こうじ漬け焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト ほうれん草のたらこ和え 中華スープ	ごはん アカウオの山菜おろし煮 湯豆腐 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 鶏のごまだれ炒め 白菜の煮浸し もやしのしそ和え 味噌汁
夕食	さけふりかけごはん お好み焼き なすの揚げ浸し 春菊の湯葉和え すまし汁	ごはん タラの酒蒸し（野菜あんかけ） インゲンのソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのごまﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜の重ね蒸し ピーマンのカレー炒め もずく酢 すまし汁	おかかふりかけごはん にゅうめん 金平ごぼう しろ菜のお浸し 抹茶ようかん	ごはん サバの煮付け 里芋の煮ころがし ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め チンゲンサイと玉子のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き 長芋の白煮 小松菜の錦糸和え すまし汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン ﾍﾞｰｺﾝソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 チンゲンサイのお浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー
昼食	☆会席料理☆ 大根のかに和え お造り ステーキ 天ぷら 鶏ごぼうの炊き込みご飯 赤だし ティラミスケーキ	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き 筍の煮物 ほうれん草のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え コンソメスープ	たまごふりかけごはん 海鮮焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め ほうれん草の煮浸し もやしのサラダ すまし汁	ごはん タチウオの蒲焼き 切干大根の炒め煮 白菜のじゃこ和え 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ なすの煮物 大根のごまドレ和え 味噌汁	ごはん タラの香味焼き きのこソテー チンゲンサイのじゃこ和え すまし汁
夕食	ごはん マーボー茄子 キャベツのソテー チンゲンサイのわさび和え 中華スープ	ごはん 豚の生姜焼き 揚げ出し豆腐 オクラの和え物 味噌汁	他人丼 ピーマンの甘辛炒め 白菜の青じそドレ和え すまし汁	ごはん カレイの煮付け レンコンの五目炒め 長芋の梅肉和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー きのこスパゲティ レタスサラダ りんごゼリー	ごはん アカウオの味噌マヨ焼き 煮合わせ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ すまし汁	ごはん フライ盛り合わせ もやしと玉子の炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 菜の花のお浸し 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾘｰﾑ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆クリスマス☆ エビピラフ ローストチキン ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ コンソメスープ いちごムース	＊冬至＊ ごはん サワラのゆず香り焼き 南瓜の煮物 大根のﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん サバの生姜煮 スナップエンドウのソテー 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 ヤングコーンのソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 親子煮 里芋の煮物 春雨サラダ すまし汁	ごはん ブリの西京焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え かき玉汁	チキンカレー コロッケ 海藻サラダ フルーツヨーグルト
夕食	ごはん メバルの胡麻焼き 茄子の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん 豚の角煮 ピーマンソテー キャベツの青じそﾄﾞﾚ和え すまし汁	ごはん マーボー豆腐 青梗菜とベーコンのソテー カリフラワーのサラダ ワカメスープ	ごはん トンカツ 筍のバター醤油炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き ピーマンのじゃこ炒め しろ菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 長芋の白煮 小松菜の磯辺和え すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め 冬瓜のゆずあんかけ 白菜のサラダ すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝食	パン スクランブルエッグ 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 がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー			
昼食	☆お誕生日会☆ ごはん かき揚げ（桜エビ・枝豆） 南瓜のそぼろあんかけ お造り 赤だし フルーツ（りんご・パイン） いちごケーキ	ごはん メバルのなると煮 ごぼうのピリ辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 小松菜のお浸し すまし汁	ごはん カレイの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鰹和え すまし汁			
夕食	ごはん ホッケの漬け焼き 高野と海鮮団子の煮物 胡瓜とイカの和え物 味噌汁	牛丼 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	ごはん ポークチャップ じゃが芋の煮物 スナップえんどうの胡麻ドレ和え 味噌汁	ゆかりごはん 年越しそば カニしゅうまい 春菊のポン酢和え ぶどうゼリー			