

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ごはん 麩の卵とじ チゲンサイのお浸し 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 豚肉と厚揚げの旨煮 大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	ごはん アジの梅煮 インゲンの甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁
夕食						ごはん 海鮮炒め ミートボール 胡瓜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい えだ豆サラダ 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 南瓜のクリーム煮 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	ごはん 高野の煮つけ しろ菜の煮びたし 味噌汁	パン カニカマサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 いんげんごま和え 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 豚肉のごま煮 ピーマンのツナソテー キャベツサラダ すまし汁	ごはん メバルの西京焼き 切干大根の炒め煮 白菜の和え物 すまし汁	ピラフ エビフライ・牛肉コロッケ ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん クリームシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー	鶏天丼 白身魚のふわらか豆腐 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	ごはん タラの梅煮 ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	たらこふりかけごはん 肉うどん 焼きなす 菜の花の酢味噌和え コンポート（リンゴ）
夕食	ごはん ホッケの漬け焼き 長芋の揚げ煮 小松菜のボン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き ぜんまい炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの炒め物 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーのソテー トマトサラダ 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 南瓜の煮付け チンゲンサイのドレ和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め ひじきの炒め煮 長いも短冊 すまし汁	ごはん 鮭のバター醤油焼き 鶏レバー炒め 白菜のごま和え 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン ほうれん草のソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 春菊のおかか和え 味噌汁	菓子パン 肉団子のコンソメ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆コース料理☆ アスパラとベーコンのサラダ グリーンピースのポタージュ ライス 白身魚のムニエル ステーキ オレンジケーキ	ごはん ロールキャベツ ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカレー コロツケ（コーンクリーム・野菜） ツナサラダ ゼリー（りんご）	散らし寿司 じゃが芋のそぼろ煮 春菊の昆布和え 赤出し	ごはん サバの味噌煮 インゲンの炒め物 もずく酢 すまし汁	たまごふりかけごはん 焼きそば 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 南瓜の煮物 サラダ 味噌汁
夕食	ごはん メバルの煮付け 里芋とインゲンの味噌仕立て カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 筍の煮物 春菊のドレ和え 味噌汁	ごはん アカウオの塩こうじ焼き 炊き合わせ オクラの梅鰹和え すまし汁	豚丼 ピーマンとエビの炒め物 しろ菜の和え物 すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金時豆とさつまいもの煮物 チンゲンサイのお浸し 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンの炒め煮 菜の花のドレ和え すまし汁	ごはん ホキの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 切干大根の和え物 すまし汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん えびのふんわり天 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のクリーム煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とし ほうれん草のごま和え 味噌汁	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	炊き込みごはん ホッケの塩焼き 長芋の白煮 しろなの錦糸和え すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き なすの煮物 キャベツのドレ和え すまし汁	ごはん カレイの煮付け ビーフンソテー インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 若竹煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん アジの漬け焼き 冬瓜のあんかけ 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅焼き 里芋とこんにゃくの煮物 春菊のポン酢和え すまし汁	さけふりかけごはん とんこつラーメン しゅうまい インゲンのドレ和え 杏仁豆腐
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 きのこソテー ほうれん草の海苔和え 味噌汁	ごはん アジのかば焼き 冬瓜の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん ポテサラコロツケ ピーマンのオイスター炒め オクラの麺つゆ和え 味噌汁	ごはん 鮭の幽庵焼き 鶏肉の旨煮 大根のナムル 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 すまし汁	ごはん 豚しゃぶ(ごまだれ) 大根のえびあんかけ 胡瓜の中華ドレ和え 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 五目煮 小松菜の和え物 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン 焼き豚のソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	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 牛しゃぶ レンコンの金平 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 もやしの中華ドレ和え 味噌汁	ごはん メンチカツ 茄子の揚げ浸し 白菜の甘酢和え すまし汁	三色丼 五目煮豆 キャベツの青じそドレ和え 味噌汁	ごはん サバの山椒焼き ひじき煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁
夕食	ごはん マーボー茄子 しろ菜のツナ煮 カリフラワーの和え物 中華スープ	ごはん アカウオの煮付け ピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花の湯葉和え 水ようかん	ごはん 豚肉のカレー炒め しゅうまい レタスとトマトのサラダ すまし汁	ごはん サワラの照り煮 里芋の煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の洋風煮 もやしの梅かつお和え すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	31						
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー						
昼食	☆お誕生日会☆ 五目炊き込み御飯 天ぷら盛り合わせ 白身魚のふわらか豆腐 海藻サラダ 赤だし フルーツ(オレンジ・キウイ) レアチーズケーキ						
夕食	ごはん カレイの生姜煮 ピーマンの甘辛炒め 大根サラダ 味噌汁						