

＜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 キャベツのおかか和え 出し巻き玉子 味噌汁	パン スクランブルエッグ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 南瓜の煮物 えびと豆腐のふんわり天 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 タラのごま焼き 南瓜の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁	散らし寿司 さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え 赤だし	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 すまし汁	ごはん アカウオの生姜煮 はんぺんの磯辺揚げ インゲンのごま和え 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 カニしゅうまい チゲンサイのドレ和え オレンジゼリー	ごはん スキャコロッケ・クリームコロッケ 海鮮炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁
夕食		ごはん 豚バラ白菜 ブロッコリーのソテー 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンのツナソテー 菜の花の磯辺和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん エビチリ しろ菜のお浸し 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 筍とふきの煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン プチハンバーグ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 白桃缶 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 ベーコンソテー 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 春菊の煮浸し 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん 梅わかめうどん 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのサラダ オレンジゼリー	ごはん フライ盛り合わせ 海鮮団子の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい 大根の生姜和え ワカメスープ	ごはん カレイの唐揚げ（おろしポン酢） じゃがいもの千切り炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこのオyster炒め 冬瓜のえびあんかけ 菜の花のおかか和え すまし汁	ごはん サワラの梅煮 焼き茄子 胡瓜の即席漬け 味噌汁	ごはん 肉じゃが チンゲンサイの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐サラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	ごはん アカウオの照り焼き 長芋の白煮 菜の花のわさび和え 味噌汁	牛丼 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ すまし汁 イチゴゼリー	ごはん アジの漬け焼き 南瓜とふきの煮物 キャベツのごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き じゃこピーマン炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め 和風サラダ 味噌汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｽﾑ煮 洋梨缶 牛乳/ｺｰﾋｰ	パン ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾊｲﾝ缶 牛乳/ｺｰﾋｰ	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ﾕｰｸﾞﾙﾄ 牛乳/ｺｰﾋｰ	パン ｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ 牛乳/ｺｰﾋｰ	ごはん 麩の卵とじ ｲﾝｾﾞﾝのごま和え 味噌汁	ホットケーキ ﾎﾂﾂｻﾗﾀﾞ ﾐｶﾝ缶 牛乳/ｺｰﾋｰ
昼食	☆会席料理☆ 胡瓜とみょうがの和え物 ﾎﾀﾃ茶碗蒸し ｽﾃｰｷ 天ぷら盛り合わせ たこ飯 赤出し ｼｮｺﾗｹｰｷ	ﾊﾔｼﾗｲｽ ﾏﾝﾁｬﾂ・野菜ｺﾛｯｹ 海藻サラダ ﾌﾘﾝ	ごはん ﾀﾁｳｵの蒲焼き 小松菜の煮浸し なめこと山菜のおろしあえ 味噌汁	おかかふりかけごはん 醤油ラーメン ﾁﾝｾﾞﾝｻｲの炒め物 春雨のサラダ 杏仁豆腐	ごはん ｻﾜﾗの幽庵焼き ほうれん草の煮浸し なます 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金平ごぼう ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅かつお和え すまし汁	ごはん ﾀﾗの山椒焼き ﾚﾝｺﾝの炒り煮 ほうれん草の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉と大根の煮物 ｲﾝｾﾞﾝときのｺﾝｽﾑ ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ｱｶｳｵの西京焼き ｼﾞｬｰﾏﾝｿﾃｰ 菜の花のごま和え けんちん汁	ごはん ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 中華スープ	ごはん ﾎｷの天ぷら(中華あん) ぜんまいの炒め煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 焼きビーフン 小松菜のドレ和え すまし汁	炊き込みごはん ｶﾚｲの照り煮 茄子の味噌炒め もやしの錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごま煮 ﾋｰﾏﾝのﾂﾅ炒め ｷｬﾍﾞｯｿﾗﾀﾞ すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
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 じゃが芋のクリーム煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の五目煮 ほうれん草のおかか和え 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	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根の煮物 白菜の生姜醤油和え すまし汁	ごはん エビマヨ 茄子のピリ辛炒め オクラのドレ和え わかめスープ	たまごふりかけご飯 冷やしうどん（梅おろし） 鶏天 ブロッコリーの錦糸和え いちごムース	ごはん サバの照り焼き ひじきの五目煮 しろ菜の和え物 味噌汁	親子丼 ぜんまいの煮付け キャベツのじゃこ炒め すまし汁	ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 にら饅頭 オクラのサラダ ワカメスープ
夕食	さけふりかけごはん お好み焼き 筍の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん すき焼き煮 南瓜のソテー もやしの和え物 かき玉汁	ごはん 豚肉の彩り炒め 炊き合わせ キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の柚子和え アスパラサラダ すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ チンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁	ごはん アジの漬け焼き なすの煮物 しろ菜の梅肉和え すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30				
朝食	パン ベーコンソテー 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 しろ菜のお浸し 味噌汁				
昼食	☆お誕生日会☆ オムライス サミチス [♪] フライ・メンチカツ 和風きのこスパゲティ サラダ コーンスープ キウイ ティラミスケーキ	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの五目煮 長芋短冊 すまし汁	ごはん コロッケ(牛肉・カニクリーム) 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁				
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 里芋の土佐煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き スナップエンドウと玉子の炒め物 オクラとトマトのポン酢和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ インゲンのごま和え ぶどうゼリー				