

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー
昼食							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 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 胡瓜サラダ 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン チンゲンサイの華風和え 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー 白桃缶 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 大豆サラダ 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 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	菓子パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆納涼祭☆ 散らし寿司 焼きそば たこ焼き フライドポテト 鶏の唐揚げ 味噌汁 フルーツポンチ	ごはん サワラの香味焼き ふきのかか煮 小松菜の辛子和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 大根の洋風煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ハヤシライス コロッケ(野菜・加クリーム) ごぼうサラダ プリン	ごはん アカウオのみぞれ煮 レンコンのそぼろ炒め キャベツのドレ和え かき玉汁	たらこふりかけごはん ぶっかけうどん 冬瓜の煮物 菜の花のおかか和え コンポート(リンゴ)	ごはん 肉じゃが 茄子の味噌炒め チンゲンサイの和え物 すまし汁
夕食	ごはん 肉団子の野菜あんかけ スナップエンドウのソテー 卵豆腐 すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 蒸し茄子 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 竹輪の金平 ほうれん草と湯葉の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん メンチカツ ピーマンの中華炒め 冷奴 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 竹輪の甘辛炒め オクラのツナマヨ和え すまし汁	ごはん 鶏肉の甘酢炒め しろ菜の炒め煮 ブロッコリーの中華ドレ和え 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
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	パン オムレツ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 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	鶏の照り焼き丼 切干大根の炒め煮 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き ごぼうの煮物 ほうれん草の三色和え 味噌汁	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 すまし汁	おかかふりかけごはん 焼きそば 肉団子 水菜と胡瓜のサラダ 味噌汁	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 すまし汁	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 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 筑前煮 ピーマンのソテー ブロッコリーのサラダ すまし汁	ごはん 南瓜コロケ イカ団子の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏のネギソース レンコンの炒め物 白菜のポン酢和え 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
	16	17	18	19	20	21	22
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 大豆の煮物 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 プチハンバーグ 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
昼食	ごはん サワラの幽庵焼き ピーマンの甘辛炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え 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	たまごふりかけごはん 冷麺 しゅうまい 白菜の柚子香和え 杏仁豆腐	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 カレイの煮付け ちくわの磯辺揚げ 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
夕食	さけふりかけごはん お好み焼き 焼きビーフン 春菊のおかか和え 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

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン ナポリタン 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のコンソメ煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラのお浸し 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 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	ごはん 鶏つくねの照り焼き 若竹煮 春菊のおかか和え 味噌汁	炊き込みごはん ホッケの焼き浸し レンコンのそぼろ煮 胡瓜の梅しそ和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の炒め物 もやしの和え物 すまし汁	ごはん メバルの照り焼き ごま豆腐 ピーマンソテー 味噌汁	たらこふりかけご飯 天ぷら 天ざるそば(ぶっかけ) チンゲンサイの煮浸し りんごゼリー	ごはん 鶏の塩麴焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し もずく酢 すまし汁	ごはん サワラの漬け焼き 金平ごぼう オクラの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鱈の天ぷら 野菜あんかけ ぜんまいの炒め煮 キャベツのサラダ すまし汁	ごはん 豚肉のオyster炒め 大根の煮物 インゲンのごま和え かき玉汁	ごはん アカウオの生姜煮 筍の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 牛肉の野菜炒め 南瓜の煮付け カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん 豚肉のごま煮 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のツナ和え 味噌汁	ごはん メンチカツ 和風スパゲッティ キャベツの柚子和え 味噌汁	豚丼 茄子の味噌炒め チンゲンサイのお浸し すまし汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	30	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	パン スクランブルエッグ 白桃缶 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） レアストロベリーケーキ	ごはん 手作りコロッケ インゲンのバターソテー ビーンズサラダ すまし汁					
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	ごはん 豚の生姜焼き 高野の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁					