

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン
			麩の卵とじ	マカロニサラダ	肉団子のコンソメ煮	出し巻き玉子	ウインナーソテー
			チンゲンサイの青じそドレ和え	ヨーグルト	バナナ	しろ菜の煮浸し	みかん缶
			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			おかかふりかけごはん	ごはん	オムライス	ごはん	ごはん
			醤油ラーメン	アカウオの煮付け	コロッケ	牛肉の柳川煮	タラの山椒焼き
			しゅうまい	大学芋	ブロッコリーのサラダ	五目煮	チンゲンサイの炒め物
			オクラのじゃこ和え	白菜の甘酢和え	コンソメスープ	海藻サラダ	もやしのおかか和え
			杏仁豆腐	すまし汁		味噌汁	味噌汁
夕食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
			ホッケの塩焼き	鶏のごまだれ炒め	サバの味噌煮	八宝菜	鶏じゃが
			鶏レバーの甘辛煮	小松菜の煮浸し	じゃこピーマン	切干大根の炒め煮	茄子のツナ炒め
			胡瓜の中華和え	ひじきのサラダ	カリフラワーのマヨ和え	キャベツのサラダ	菜の花の和え物
			すまし汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁

<献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ
	スパゲティサラダ	ベーコンソテー	がんもの煮物	キャベツのコンソメ煮	スパゲティサラダ	海鮮団子の煮物	ベーコンソテー
	洋梨缶	パイ缶	しろ菜のお浸し	ヨーグルト	バナナ	白菜のお浸し	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	
昼食	ごはん	親子丼	ごはん	たまごふりかけごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん
	牛肉の甘辛煮	アスパラのソテー	アジの蒲焼き	きつねそば	サバの塩焼き	白身魚フライ	豚肉のオyster炒め
	焼きビーフン	トマトサラダ	里芋の味噌田楽	レンコンの七味炒め	筍の煮物	カリフラワーのサラダ	キャベツの煮浸し
	白菜の生姜醤油和え	味噌汁	チンゲンサイの中華和え	ブロッコリーの和え物	ほうれん草のポン酢和え	オレンジ	ぜんまいナムル
	すまし汁		すまし汁	りんごゼリー	すまし汁		すまし汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サワラの煮付け	肉団子の甘酢炒め	鶏肉の生姜炒め	アカウオの西京焼き	豚肉と厚揚げの旨煮	タチウオの梅煮	煮込みハンバーグ
	南瓜のバターソテー	ひじき煮	なすのそぼろ煮	じゃが芋のバター醤油炒め	長芋の磯辺揚げ	菜の花のソテー	もやしの玉子炒め
	オクラの梅かつお和え	卵豆腐	菜の花のお浸し	白菜のなめ茸和え	小松菜の湯葉和え	海藻サラダ	インゲンのツナマヨ和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン マカロニサラダ 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 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラの和え物 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 胡瓜のかにかま和え 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	☆コース料理☆ 生ハムサラダ ライス コーンポタージュ フライ（エビ・イカ・ホタテ） ステーキ オペラケーキ	ごはん アジの照り煮 インゲンの炒め物 もやしのナムル すまし汁	散らし寿司 冬瓜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え 赤出し	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 焼き茄子 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 回鍋肉 五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん カレーの竜田揚げ キャベツのソテー インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごゼリー
夕食	ごはん たらのチリソース じゃこピーマン チンゲンサイのごま和え すまし汁	ごはん 鶏大根 茄子の揚げ浸し 春菊のわさび和え 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん おでん 金平ごぼう 白菜のしそ和え すまし汁	炊き込みごはん ホキの幽庵焼き チンゲンサイと焼き豚の炒め物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	ごはん 豚じゃが ひじき煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き 筍とふきの土佐炒め 春菊の和え物 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー	パン オムレツ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ インゲンのごま和え 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 エビサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊の煮浸し 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 アジの梅煮 レンコンの甘辛炒め チンゲンサイのナムル かき玉汁	☆敬老祝賀会☆ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 刺身 フルーツ(梨) 赤だし 茶碗蒸し	ごはん フライ盛り合わせ 筍の煮物 菜の花のおかか和え コンソメスープ	豚丼 アスパラのソテー 春菊のかにかま和え けんちん汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 茄子の揚げ浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁	☆十五夜☆ ごはん 月見ハンバーグ ほうれん草のコンソメ煮 ポテトサラダ コーンスープ	ごはん 豚肉の薬味炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 すまし汁
夕食	たまごふりかけごはん お好み焼き 大根のえびあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん アカウオの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 胡瓜のサラダ すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 海鮮団子の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 肉団子の旨煮 ピーマンのピリ辛炒め 長芋のポン酢和え すまし汁	ごはん メバルの味噌漬け焼き キャベツの炒め物 オクラとなめこの和え物 すまし汁	ごはん チキンカツ きのこのソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30			
朝食	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー			
昼食	☆お誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ コンソメスープ フルーツ（梨） マロンケーキ	おかかふりかけごはん かきあげうどん 筑前煮 三色和え ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 海鮮団子の煮物 ブロッコリーのたらこ和え 味噌汁	ごはん エビチリ ジャーマンポテト チンゲンサイの中華和え 中華スープ			
夕食	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 南瓜の煮付け しろ菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のおろし煮 さつまいも甘煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 里芋の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁			