

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 白菜の煮浸し 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					ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの錦糸和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け キャベツのザーサイ炒め オクラの和え物 すまし汁	ごはん 豚じゃが ビーマンと竹輪の炒め物 もずく酢 味噌汁
夕食					ごはん タラの酒蒸し（中華あんかけ） がんもの炊き合わせ ほうれん草の胡麻ドレ和え かき玉汁	ごはん チキンソテーオニオンソースかけ 茄子のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん 木の葉煮 焼きビーフン 春菊の和え物 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
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 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 小松菜のごま和え 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	ごはん 八宝菜 しゅうまい 大根サラダ 中華スープ	オムライス きのこソテー コーンスープ キウイ	ごはん サワラの煮付け もやしの玉子炒め 菜の花のおかか和え 味噌汁	たまごふりかけごはん 鶏天うどん 南瓜の煮付け キャベツのツナマヨ和え りんごゼリー	ごはん ホッケの塩焼き 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん チキン南蛮 じゃこピーマン 白菜の即席漬け 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁
夕食	ごはん クリームシチュー チンゲンサイのソテー トマトサラダ プリン	ごはん アカウオの煮付け 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き カニしゅうまい 小松菜のじゃこ和え すまし汁	ごはん アジの照り煮 ひじき煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 小籠包 菜の花のお浸し 中華スープ	ごはん サケのバター醤油焼き 鶏レバーの甘辛煮 長いも短冊 すまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 田楽 南瓜サラダ 味噌汁

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
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 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン ピーマンソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ス克蘭ブルエッグ 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 ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆会席料理☆ 柿の白和え カツオのタタキ 茶碗蒸し ステーキ 松茸ごはん すまし汁 オレンジケーキ	ごはん サバのごま焼き もやしの炒め物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	空白 マーボー丼 春巻き 白菜の中華和え 中華スープ	ごはん アジの照り焼き ほうれん草のソテー ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き さつまいもと金時豆の煮物 チンゲンサイのなめ茸和え 味噌汁	おかかふりかけごはん 塩ラーメン しゅうまい 胡瓜のサラダ 杏仁豆腐	ごはん チキンカツ がんもの煮物 ピーマンのじゃこ和え 味噌汁
夕食	ごはん タラの漬け焼き カリフラワーのバター醤油炒め 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの中華炒め 春雨サラダ すまし汁	ごはん 変わり揚げ レンコンの金平 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん おでん 茄子の味噌炒め 小松菜のゆず和え すまし汁	ごはん メバルの梅煮 キャベツの中華炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 竹輪の磯辺揚げ インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮浸し 水菜と胡瓜のサラダ すまし汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン インゲンのソテー フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー	パン オムレツ パイナップル 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 チンゲンサイのごま和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 小松菜の煮浸し 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 タチウオの蒲焼き なすの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 炊き合わせ 切干大根のサラダ 味噌汁	おかかふりかけごはん きつねうどん 冬瓜の煮物 小松菜の辛子和え りんごゼリー	ごはん メンチカツ 白菜の洋風煮 トマトサラダ コンソメスープ	ごはん カレイの照り煮 インゲンの炒め物 長芋サラダ すまし汁	チキンカレーライス コロケ キャベツサラダ オレンジ	ごはん 豚肉の彩り炒め 高野の煮付け ポテトサラダ すまし汁
夕食	たまごふりかけごはん お好み焼き 南瓜の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ホッケの焼き浸し レンコンの煮付け オクラとなめこのおろし和え すまし汁	ごはん 豚肉と茄子の煮物 春雨の中華炒め インゲンの和え物 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ピーマンの甘辛炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カニしゅうまい 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 白菜の青じそドレ和え 味噌汁

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ（カクテル） 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 がんもの煮物 春菊の和え物 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 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜の煮浸し 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	☆お誕生日会☆ 栗ごはん 秋野菜かき揚げ 蒸し蓮根まんじゅう まぐろの山掛け 味噌汁 フルーツ（柿） レアチーズケーキ	ごはん メバルの煮付け ちくわの磯辺揚げ インゲンのごま和え すまし汁	たまごふりかけごはん 焼きそば 焼き餃子 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん サワラの西京焼き 里芋の煮物 小松菜の柚子和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ツナサラダ イチゴゼリー	散らし寿司 かき揚げ オクラのお浸し けんちん汁	ごはん アジの塩焼き さつまいも甘煮 キャベツのごまドレ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏の照り焼き きのこソテー 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 酢豚 チンゲンサイの煮浸し 胡瓜の中華ドレ和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ジャが芋のコンソメ煮 しろ菜のお浸し すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん タラの梅煮 インゲンのソテー 大根のドレッシング和え すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ 味噌汁	ごはん メンチカツ なすの煮物 もやしの和え物 コンソメスープ