

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							↑
朝食							パン ナポリタン バナナ 牛乳/コーヒー
昼食							ごはん フライ盛り合わせ 海鮮団子の煮物 白菜のしそ和え すまし汁
夕食							ごはん がハルの煮付け アスパラのじゃこ炒め 春菊のおかか和え 味噌汁

献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	パン オムレツ 白桃缶 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 スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 キャベツのお浸し 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サマの塩焼き えのきとピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオムレツ炒め 大根の煮物 胡瓜のポン酢和え かき玉汁	ごはん エビマヨ チンゲンのオムレツ炒め 春雨の中華ドレ和え 中華スープ	たまごふりかけごはん 冷やしうどん 牛肉の生姜煮 えだ豆サラダ ゼリー(りんご)	ごはん 鶏の塩麹焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し もずく酢 すまし汁	ごはん サマの味噌焼き 金平ごぼう 菜の花のなめ茸和え すまし汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん 鶏の照り焼き 筍の煮物 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん サケの塩こうじ漬焼き 小松菜のツナソテー もやしの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の野菜炒め 里芋の煮つけ ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 焼きビーフン ポテトサラダ すまし汁	ごはん メンチカツ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め ぎせい豆腐 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏つくねの照り煮 茄子の煮物 白菜の香味ゆず和え すまし汁

献立表

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	パン プチハンバーグ パイナップル 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 南瓜の煮物 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 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん チンゲンサイごま和え 海鮮団子の煮物 味噌汁	サンドイッチ 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
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 高野の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 好肉の塩焼き チンゲンサイのソテー オクラの梅じゃこ和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 焼きビーフン ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん アサリの煮付け じゃが芋のそぼろあんかけ もやしの錦糸和え すまし汁	おおかふりかけごはん 醤油ラーメン しゅうまい インゲンのごま和え 杏仁豆腐	オムライス ささみチーズフライ アスパラサラダ(サウザン) コーンスープ フルーツヨーグルト	ごはん サケの塩焼き ぜんまいの炒め煮 大根のサラダ(テリヤキ) 味噌汁
夕食	ごはん サバの味噌煮 金平ごぼう チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 肉じゃが ツナと冬瓜の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 鱈の天ぷら 野菜あんかけ アスパラのソテー 菜の花の磯部和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 小松菜と揚げの煮物 オクラともずくの酢の物 中華スープ	ごはん ブリの照り焼き 甘辛煮 菜の花の錦糸和え すまし汁	ごはん アサリの煮付け しぐれ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 海鮮八宝菜 チンゲンサイのツナ炒め ほうれん草とコーンの和え物 ワカメスープ

献立表

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	パン ペ-コンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン キハツのコンソメ煮 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 出し巻き玉子 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	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	※敬老祝賀会※ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 煮付け 刺身 果物 赤だし 茶碗蒸し	カレーライス エビフライ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ごはん サバの塩焼き 筍の煮物 小松菜の湯葉和え すまし汁	親子丼 さつまいもの煮物 カリフラワーの炒め(デリシヤス) 味噌汁 ようかん	ごはん 牛肉ときのこのソテー レンコンのヒリ辛炒め えのきとわかしの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース カニしゅうまい チゲサイのごま和え すまし汁	ごはん ハンバーグ 冬瓜の煮物(えび) 春雨サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 茄子の辛み炒め 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん パールの漬け焼き 肉団子とはくさいの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	ごはん 魚コロッケ 大根の味噌田楽 インゲンのツナマヨ和え すまし汁	ごはん アサリの梅煮 焼きビーフン 青梗菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜炒め 高野の煮つけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん サケの煮付け じゃが芋バター醤油炒め ねぎのぬた和え すまし汁

献立表

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン フレンチの華風和え フルーツ(ナシ) 牛乳/コーヒー
昼食	きのこごはん サンマの蒲焼き 里芋の味噌田楽 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ピラフ ロールキャベツ ポテトサラダ コーンスープ ゼリー(りんご)	ごはん チキンカツ ひじき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 回鍋肉 大豆の五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん カレイの竜田揚げ 和風きのこスパゲティ 白菜のしそ和え すまし汁	鮭ふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごムース	☆誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ(フレッシュ) 味噌汁 フルーツ(梨)
夕食	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 なすのそぼろ煮 白菜と三つ葉の香味和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のオムレツ炒め フレンチの汁煮 大根の中華和え すまし汁	ごはん かつの塩焼き 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん かぶの生姜煮 アスパラとツナの炒め物 小松菜サラダ(フレッシュ) 味噌汁	ごはん おでん フレンチ菜と焼き豚の炒め物 ブロッコリーのピラフ和え 味噌汁	鮭ふりかけごはん ブリの塩焼き 筍とふきの土佐炒め 菜の花と小柱の和え物 味噌汁	ごはん 鶏大根 さつまいも甘煮 ほうれん草の和え物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30						
朝食	パン 大豆サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー						
昼食	ごはん すき焼き煮 じゃこピーマン 小松菜の酢味噌和え 味噌汁						
夕食	ごはん アカウの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜の生姜醤油和え すまし汁						