

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
朝食		ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 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 カニカマサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ キャベツの煮びたし 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食		ごはん 豚の角煮 アスパラと小エビのソテー 春雨の中華ドレ和え ワカメスープ	ごはん ステーキとサミチーフライ ほうれん草の煮浸し スパゲティサラダ すまし汁	ごはん サバの生姜煮 しろ菜と小柱の中華炒め 大根の梅鮭和え 味噌汁	ごはん 牛肉のごまだれ炒め 大豆の五目煮 海藻サラダ(和風ごまドレ) 味噌汁	ごはん メンチカツ 金平ごぼう チンゲンサイのナムル コンソメスープ	ごはん タチウオの梅煮 きのこのソテー カリフラワーの和え 味噌汁
夕食		ごはん スズキの香味焼き ふきのおかか煮 人参とカリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 長芋の白煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ浸し 白菜のポン酢和え すまし汁	ごはん サワラの味噌漬け焼き ひじき煮 オクラの和え物 すまし汁	ごはん 鶏じゃが アスパラソテー 白菜のしそのみ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の生姜焼き 大根の煮付け 春菊のお浸し かき玉汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン ペ-コンソテー パイナップル 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 南瓜サラダ 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 春菊のおかか和え 味噌汁	菓子パン ペ-コンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ブロッコリーのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮付け ブロッコリーのごま和え すまし汁	鮭ふりかけごはん かきあげうどん 筑前煮 しろ菜のおかか和え ようかん	ごはん サンマの塩焼き ぜんまいの炒め煮 サラダ(サザン) 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き がんもの炊き合わせ フンゲイの中華ドレ和え すまし汁	散らし寿司 南瓜の揚げ煮 キャベツのササゲ(ごまドレ) すまし汁 抹茶水ようかん	ごはん メバルの煮付け じゃこピーマン しろ菜の柚子和え 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬焼き 焼きビーフン 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 茄子のピリ辛炒め ビーンズサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 海鮮イカ団子の煮物 インゲンのごま和え すまし汁	ごはん カレイのみぞれ煮 ピ-マンのオリーブ炒め ふきのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 茄子の中華炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 里芋の煮付け もやしの練りゴマ和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ インゲンのマヨ和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 黄桃缶 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	パン ポテトサラダ 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 えびしんじょ 小松菜のごま和え 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タチウオの塩焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 赤だし	芋御飯 サバの塩焼き じゃが芋のカレー炒め 白菜の生姜醤油和え 赤だし	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラのソテー 春雨サラダ すまし汁	カレーライス ほうれん草とえびのソテー サラダ(サザンアイランド) イチゴムース	ごはん アカウオの煮付け 切干大根の炒め煮 胡瓜の和え物 味噌汁	たまごふりかけごはん 焼きそば 水ぎょうざ チンゲンサイの中華ドレ和え 杏仁豆腐	栗ごはん チキン南蛮 竹輪と玉葱の甘辛炒め 大根の梅肉和え 味噌汁
夕食	ごはん マヨタマサラダフライ 南瓜の煮付け 胡瓜の即席漬け すまし汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 里芋の煮っころがし 小松菜とシジの和え物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け 小柱とチンゲンサイの炒め物 おくらの湯葉和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 大根のかにあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース さつまいもの甘煮 もやしのナムル すまし汁	ごはん サワラの生姜煮 鶏レバー甘辛煮 長いも短冊 味噌汁	ごはん ビーフシチュー アスパラソテー 白菜のゆず香味和え バニラムース

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン ウインナーソテー 洋梨缶 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 オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スバゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 キャベツのお浸し 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	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 回鍋肉 しゅうまい ほうれん草のお浸し 中華スープ	ごはん 八宝菜 肉団子 ポテトサラダ 中華スープ	ごはん サワラの煮付け ほうれん草のソテー かりふろりのサラダ(フレンチ赤) 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 小柱と野菜の中華炒め フゲンサイのなめ茸和え すまし汁	ごはん 豚肉のオムレツ炒め さといもの煮ころがし オクラの麵つゆ和え 味噌汁	ごはん チキンカツ がんもの煮物 ほうれん草のじゃこ和え すまし汁	☆お誕生日☆ 栗ごはん 秋野菜かき揚げ 蒸し蓮根まんじゅう カツオのたたき 味噌汁 フルーツ(柿・キウイ)
夕食	ごはん おでん 茄子の味噌炒め 小松菜の柚子香味和え 味噌汁	ごはん メバルの塩焼き もやし炒め キャベツのレモン甘酢和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンの甘辛炒め オクラの磯辺和え すまし汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬焼き はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーの中華ドレ和え 味噌汁	ごはん サンマの照り煮 南瓜のバター炒め 白菜の甘酢和え すまし汁	ごはん ブリの照り焼き きのこソテー 胡瓜と竹輪のごまドレッシング和え 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ すまし汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31			
朝食	パン スクランブルエッグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 チゲンサイごま和え 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 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー			
昼食	炊き込みご飯 きつねうどん 豚肉の野菜炒め 大根の酢の物 抹茶ようかん	ごはん 鶏の唐揚げ 高野の煮付け 小松菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 根菜の煮物 長芋のポン酢和え 味噌汁	オムライス エビフライ ブロッコリーのサラダ（サザン） コンソメスープ おばけまんじゅう			
夕食	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい しろ菜の生姜和え ワカメスープ	ごはん サケの塩焼き ふきのかか煮 おさつサラダ すまし汁	ごはん 鱈の酒蒸し（中華あんかけ） ビーマンと竹輪の炒め物 もやし中華ドレ和え かき玉汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 炊き合わせ 白菜の昆布和え 味噌汁			