

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝食					ごはん 出し巻き玉子 里芋の煮物 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 カレイの生姜煮 インゲンと小柱の炒め物 大根サラダ(ﾌﾟﾘﾝｽ) 味噌汁	散らし寿司 南瓜のそぼろ煮 白菜の柚子香味和え 味噌汁 フルーツ(柿)	鮭ふりかけごはん 鶏天うどん レンコンの金平 もずく酢 ゼリー(りんご)
夕食					ごはん 鶏肉の酒粕焼き 友禅蒸し ﾎﾝｸﾞﾝｼﾞのおかか和え すまし汁	ごはん 牛肉と茄子の味噌煮 春雨の中華炒め ほうれん草の湯葉和え すまし汁	ごはん サマの塩焼き さつま芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗｸﾞ(ﾏ3) 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
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 大根の旨煮 しろ菜の煮浸し 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 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サバの塩焼き 切干大根の炒め煮 インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 茄子田楽 ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん ステーキ&サミチーフライ ひじき豆 白菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し 春雨サラダ(中華ドレ) ワカメスープ	ごはん 鶏の照り焼き きのこソテー スパゲティサラダ すまし汁	ごはん サケの塩焼き はんぺんの磯辺揚げ ふきのおかか和え 豚汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん 酢豚 チンゲンサイの煮浸し 胡瓜のドレ和え(青じそ) 中華スープ	ごはん タチウオの梅煮 リンゴのひき肉炒め チーズサラダ 味噌汁	ごはん サケのクリームシチュー ミートボール ツナサラダ(デリシヤス) パイン缶	ごはん サウの西京焼き 筑前煮 おさつサラダ すまし汁	ごはん マーボー豆腐 水ぎょうざ チンゲンサイのドレ和え(デリシヤス) 玉子スープ	ごはん メンチカツ ほうれん草のソテー 胡瓜と小柱の酢味噌和え すまし汁	ごはん メバルの煮付け 金平ごぼう ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
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 フゲンサイの華風和え バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏のネギソースかけ 南瓜の煮物 フゲンサイのナムル もずくスープ	カレーライス エビフライ きのこサラダ(デリシヤス) りんごのコンポート	ごはん アサギの煮付け じゃこピーマン ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん チキンカツ ぜんまいの炒め煮 サタ(ごまドレ) すまし汁	おかかふりかけごはん 醤油ラーメン しゅうまい フゲンサイの和え物 ゼリー(オレンジ)	ごはん 豚の角煮 小松菜の甘辛炒め ポテトサラダ すまし汁	ごはん 好肉の香味焼き さつま芋の天ぷら もやしの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 変わり揚げ 高野の煮つけ 春菊の湯葉和え すまし汁	ごはん カレイの山椒焼き 大根のそぼろ煮 小松菜としめじの和え物 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 根菜の炒め煮 カリフラワーのツマヨ和え コンソメスープ	ごはん サバの味噌煮 茄子の中華炒め 紅白なます 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 オクラのなめ茸和え すまし汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 糸コンのたらこ炒め 春菊の柚子和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 白菜とハンペンの煮物 ほうれん草の白和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン さつま芋のクリーム煮 白桃缶 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	パン 大豆サラダ 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 しろ菜の煮びたし 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 マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉ときのこのソテー 星型クロquette オクラ（オクラ） コンソメスープ	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 人参と竹輪の金平 インゲンのツナ和え 味噌汁	炊き込みご飯 うどん 豆腐と茄子の揚げ浸し 里芋のごま味噌和え ようかん	ごはん ブリの照り焼き 高野豆腐の玉子とじ 長芋とオクラの和え物 すまし汁	オムライス 肉団子のクリーム煮 サラダ（デリシヤス） コンソメスープ イチゴムース	ごはん 鶏肉の生姜煮 白身魚のふわらか豆腐 オクラの錦糸和え すまし汁	☆お誕生会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（キウイ・りんご）
夕食	ごはん カレイの塩焼き 炒り鶏 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん エビマヨ 大根の中華あんかけ 白菜の甘酢和え ワカメスープ	ごはん チンジャオロース じゃが芋の土佐煮 オクラの和え物 味噌汁	ごはん おでん ひじき煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん スズキの香味焼き キャベツと小柱の炒め物 もやしの梅かつお和え 味噌汁	ごはん マヨタマサラダロールフライ アスパラとベーコンのソテー ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き 長芋の白煮 ほうれん草の生姜醤油和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	1
朝食	パン ペ-コンソテー 黄桃缶 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 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	菓子パン 大豆サラダ みかん缶 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	牛丼 じゃこピーマン 白菜の昆布和え 味噌汁 抹茶ようかん	ごはん アカオの塩焼き 高野の煮つけ かっぱのドレ和え(香味和風) すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 大根とあげの煮物 チゲンサイサラダ(ごまドレ) 味噌汁	たまごふりかけごはん 焼きそば 揚げだし豆腐 じゃが芋のツナマヨ和え フルーツポンチ	芋ごはん サバの生姜煮 ピーマンのひき肉炒め もやしの和え物 味噌汁	ごはん すき焼き煮 アスパラソテー 小松菜とシメジの和え物 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーのツ和え(ごまドレ) すまし汁
夕食	ごはん カレイの煮付け 金平ごぼう 切干大根の和え物(デリシャス) すまし汁	ごはん 豚じゃが インゲンのじゃこ炒め しそのみ和え(白菜) 味噌汁	ごはん サンマの照り煮 大学芋 胡瓜の中華ドレ和え すまし汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 海鮮団子の煮物 白菜のチゲ梅ドレッシング 味噌汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め 炊き合わせ チゲンサイのナムル すまし汁	ごはん サワラの塩焼き 冬瓜のあんかけ 胡瓜の酢味噌和え かき玉汁	ごはん ビーフシチュー ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ コンポート(リンゴ)