

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
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
昼食							親子丼 金平ごぼう <small>しろなのドレ和え(デリシャス)</small> すまし汁 いちごゼリー
夕食							ごはん サワラの塩焼き さつま芋の煮物 <small>海藻サラダ(和風ごまドレ)</small> 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 出し巻き玉子 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 スパゲティサラダ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ チゲンサイのお浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
	たまごふりかけごはん 海鮮やきそば 焼き餃子 大根の梅肉和え 中華スープ	ごはん サバの煮付け ピーマンのピリ辛炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん えびチリ 大根の煮物 チゲンサイの和え物 ワカメスープ	ピラフ カニクリーム・コンクリイミ・エビフライ キャベツのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん カレイの生姜煮 小松菜とエビの炒め物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん アジの梅煮 インゲンのじゃこ炒め 菜の花の和え物 味噌汁	☆コース料理☆
	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 菜の花のドレ和え (青ジソ) すまし汁	ごはん すき焼き煮 なすのそぼろ炒め ほうれん草の和え物 (ゆずドレ) すまし汁	ごはん アカオの塩こうじ焼き 炊き合わせ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ アスパラのソテー 白菜のしそのみ和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 肉団子 えだ豆サラダ (フリチ白) すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き 長芋の揚げ煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン マカロニサラダ パイナップル 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜の煮びたし 味噌汁	パン カニカマサラダ 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 高野の煮つけ いんげんごま和え 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	パン ベーコンソテー フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
	ごはん メンチカツ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のごま煮 アスパラと汁のソテー キャベツサラダ(フレッシュ) 味噌汁	たらこふりかけごはん 肉うどん 焼きなす 菜の花の酢味噌和え コンポート(リンゴ)	鶏天丼 えびしんじょ ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ごはん 好肉の梅煮 ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん シーフードシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 もやしのニラ炒め チゲソウの生姜醤油和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 ぜんまい炒め ブロッコリーのドレ和え(梅ドレ) 味噌汁	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	ごはん マスの塩焼き レバニラ炒め 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん サバの照り焼き なすの煮付け チゲソウのドレ和え(デリシャス) すまし汁	ごはん 豚肉ときのこのオイスター炒め ひじきの炒め煮 長いも短冊 すまし汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーのソテー トマトサラダ(フレッシュドレ) 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 里芋とインゲンの味噌仕立て カリフラワーのサラダ すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜の煮浸し 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 肉団子のコンソメ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
	ごはん サワラの幽庵焼き ピーマンの炒め煮 白菜の和え物 すまし汁	チキンカレー コーンクリームフライ ツナサラダ(シザードレ) プリン	ごはん アジの漬け焼き 冬瓜のあんかけ 春菊の昆布和え 味噌汁	ごはん 角煮 白菜の中華煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん サバの味噌煮 インゲンの炒め物 もずく酢 すまし汁	ごはん 牛肉ソテー (おろしたれかけ) 南瓜の煮物 サラダ(フリチ赤) 味噌汁	ごはん サンマの塩焼き 長芋の白煮 しろなの錦糸和え すまし汁
夕食	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 筍の煮物 春菊のドレ和え(青じそ) 味噌汁	ごはん 海鮮炒め ミートボール オクラの梅鯉和え すまし汁	牛丼 アスパラとエビの炒め物 しろ菜の和え物 すまし汁 ゼリー (マスカット)	ごはん 変わり揚げ 金時豆とさつまいもの煮物 チゲンサイのお浸し 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ピーマンの炒め煮 菜の花のドレ和え(ごま醤油) 味噌汁	ごはん ホキの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 切干大根の和え物(ゆずドレ) すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 きのこソテー ほうれん草の海苔和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のクリーム煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 焼き豚のソテー フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き なすの煮物 春菊のドレ和え(中華ドレ) 味噌汁	ごはん カレイの煮付け ビーフンソテー インゲンのごま和え すまし汁	散らし寿司 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 赤出し ようかん	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 若竹煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉の酒粕焼き 里芋とこんにやくの煮物 春菊のポン酢和え すまし汁	おかかごはん ちゃんぽんめん しゅうまい 小松菜の和え物 杏仁豆腐	☆お誕生日☆ ひじき御飯 天ぷら盛り合わせ まぐろの山掛け 海藻サラダ(柚子ドレ) 赤だし フルーツ(2種) レアチーズケーキ
夕食	ごはん 好肉のかば焼き 冬瓜の煮物 チゲンサイの和え物 すまし汁	ごはん ポテサラコロッケ ピーマンのオイスター炒め オクラの 麺つゆ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め じゃが芋の そぼろ煮 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん マスの幽庵焼き 鶏肉の旨煮 大根のナムル 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ (ごまだれ) 大根の えびあんかけ 胡瓜の 中華ドレ和え 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 五目煮 しろ菜のドレ和え (青じそ) 味噌汁	ごはん マーボー茄子 白菜のツナ煮 アスパラの和え物 (デリシヤス) 中華スープ

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					
朝食	パン プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁					
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁					
夕食	ごはん アカウオの煮付け ピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花の湯葉和え ようかん					