

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 菜の花のお浸し 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 スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん サケの塩焼き ひじき煮 もやし中華ドレ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 茄子の揚げ浸し 白菜の甘酢和え すまし汁	ごはん メバルの漬け焼き 五目煮豆 キャベツの香味柚子ドレ和え 味噌汁	ごはん スキャキコロッケ・クリームコロッケ 白菜の洋風煮 海藻サラダ(青じそドレ) すまし汁	ごはん 牛しゃぶ レンコンの金平 菜の花の和え物 すまし汁
夕食			ごはん 豚肉野菜炒め しゅうまい レタスとトマトのサラダ すまし汁	ごはん タチウオの照り煮 里芋の煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 チンゲンサイのナムル すまし汁	ごはん 鶏肉の旨煮 ブロッコリーのソテー もよしの梅かつお和え 味噌汁	ごはん カレーの生姜煮 ピーマンの甘辛炒め 大根サラダ(ごまドレ) 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン ウイナーソテー パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん ほうれん草のごま和え 出し巻き玉子 味噌汁	パン スクランブルエッグ 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 南瓜の煮物 えびしんじょ 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
	ごはん サバの塩焼き 若竹煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 すまし汁	ごはん アカウオの生姜煮 はんぺんの磯辺揚げ インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん エビチリ しろ菜のお浸し 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん サワラの煮付け 海鮮炒め 白菜の梅かつお和え 味噌汁	☆会席料理☆
	ごはん 豚バラ白菜 南瓜の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ アスパラとツナのソテー 菜の花の磯辺和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ほうれん草の香味ゆず和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん マスの塩こうじ漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 チゲソウの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 筍とふきの煮物 菜の花の錦糸和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐サラダ(ごま醤油) すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン スパゲティサラダ 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 ベーコンソテー 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 春菊の煮浸し 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 八宝菜 焼き餃子 胡瓜の生姜和え ワカメスープ	ごはん <small>エビフライ・カレーコロッケ・牛肉コロッケ</small> 海鮮団子の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん <small>カレイの唐揚げ(おろしポン酢)</small> じゃがいもの干切り炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん <small>豚肉ときのこのオイスター炒め</small> 冬瓜のえびあんかけ 菜の花のおかか和え すまし汁	ごはん アウオの梅煮 焼き茄子 もやしのナムル 味噌汁	ごはん 肉じゃが チンゲンサイの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	<small>たらこふりかけごはん</small> 冷麺 カニしゅうまい <small>キャベツのサラダ(ごまドレ)</small> オレンジゼリー
夕食	ごはん アカウオの照り焼き 長芋の白煮 菜の花のわさび和え 味噌汁	ごはん <small>鶏肉のゆず香り焼き</small> 里芋の煮物 <small>チンゲンサイの中華ドレ和え</small> 味噌汁	牛丼 小松菜の煮浸し <small>カリフラワーのサラダ(青じそ)</small> すまし汁 マスカットゼリー	ごはん アジの漬け焼き じゃこピーマン炒め キャベツのごま和え 味噌汁	ごはん <small>鶏肉のもろみ味噌焼き</small> 南瓜とふきの煮物 胡瓜の即席漬け すまし汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め 和風サラダ(デリシャス) 味噌汁	ごはん <small>豚肉と大根の煮物</small> インゲンときのこのソテー ほうれん草の和え物 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン マカロニサラダ パイ缶 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 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 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ インゲンのごま和え 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	パン 大豆サラダ フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー
昼食	ハヤシライス エビフライ <small>海藻サラダ(香味和風ドレ)</small> プリン	ごはん サンマの蒲焼き チンゲンサイの煮浸し <small>なめこと山菜のおろしあえ</small> 味噌汁	ごはん <small>蒸し鶏のごまだれかけ</small> 金平ごぼう もやしの錦糸和え すまし汁	ごはん サワラの幽庵焼き ほうれん草の煮浸し なます 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 茄子の味噌炒め <small>春雨のサラダ(ごま醤油)</small> すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍の煮物 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	☆お誕生日会☆ オムライス サミチーズフライ・メンチカツ 和風きのこスパゲティー サラダ(フレンチ赤) コーンスープ キウイ チョコケーキ
夕食	ごはん アカウオの西京焼き ジャーマンソテー 菜の花のごま和え けんちん汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 中華スープ	ごはん <small>ホキの天ぷら(中華あん)</small> ぜんまいの炒め煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 角煮 焼きビーフン <small>小松菜の柚子ドレ和え</small> すまし汁	ごはん カレーの照り煮 チンゲンサイの炒め物 <small>かフラワーの梅かつお和え</small> 味噌汁	ごはん 鶏の甘酢あんかけ 大根の煮物 <small>ほうれん草の和え物</small> すまし汁	ごはん たけのこの塩焼き 里芋の土佐煮 菜の花の和え物 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30			
朝食	パン じゃが芋のクリーム煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き ほうれん草の煮浸し 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 すき焼き煮 レンコンのピリ辛炒め もやしの和え物 かき玉汁	たまごふりかけご飯 冷やしうどん(梅おろし) 鶏天 ブロッコリーの錦糸和え いちごムース	ごはん サバの照り焼き ひじきの五目煮 しろ菜の和え物 味噌汁	親子丼 ぜんまいの煮付け キャベツのじゃこ炒め すまし汁 ぶどうゼリー			
夕食	ごはん エビマヨ 南瓜のソテー オクラの香味ドレ和え わかめスープ	ごはん 牛肉の彩り炒め 炊き合わせ 白菜サラダ(デリシャス) 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 白菜の柚子和え アスパラサラダ(サザン) すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の生姜醤油和え 味噌汁			