

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝食					ごはん 大豆の五目煮 ほうれん草のおかか和え 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 ベーコンソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食					ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 にら饅頭 オクラのサラダ(中華ドレ) ワカメスープ	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き レンコンの炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁
夕食					ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁	ごはん アジの漬け焼き なすの煮物 しろ菜の梅肉和え すまし汁	ごはん 牛肉のごま煮 ピーマンのツナ炒め キャベツサラダ(フリフ赤) 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン マカロニサラダ パン缶 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 オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびの彩りしんじょ 小松菜の中華和え 味噌汁	菓子パン さつま芋のクリーム煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん <small>コロッケ(かぼちゃ・マヨネーズ)・カニクリーム</small> 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの五目煮 オクラとトマトのポン酢和え すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き ブロッコリーの煮浸し 海藻サラダ(和風ドレ) 味噌汁	☆七夕☆ 散らし寿司 そうめん 牛肉の炒め煮 冬瓜の冷やし鉢	ごはん 鶏肉の旨煮 菜の花とツナの炒め物 もやしの梅かつお和え すまし汁	たらこふりかけご飯 天ぷら 天ざるうどん(ぶっかけ) フンゲソイの煮浸し フルーツポンチ	☆コース料理☆
夕食	ごはん サンマの塩焼き 白菜の煮浸し インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き <small>スタブ・エンドウと玉子の炒め物</small> 長芋短冊 味噌汁	ごはん 鶏と茄子の炒め物 南瓜の煮付け 菜の花の柚子香味和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 田楽味噌 フンゲソイのお浸し すまし汁	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう 白菜の和え物 中華スープ	ごはん カレイの生姜煮 キャベツのソテー ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁	ごはん メバルの柚子風味照り焼き 茄子の揚げ浸し アスパラの和え物 すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン ポテトサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き 菜の花の煮浸し 味噌汁	パン 白菜のコンソメ煮 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 高野の煮つけ 南瓜サラダ 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 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 白身魚のチリソース しゅうまい ほうれん草の胡麻和え 中華スープ	夏野菜カレー ササミチーズフライ サラダ(サウザンドレ) オレンジゼリー	ごはん アジの南蛮漬け レンコンのかか煮 春菊のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん カレイの煮付け フゲンサイとウインナーのソテー オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の洋風煮 キャベツのレモン酢和え すまし汁	ごはん 好肉の梅煮 焼き茄子 ぜんまいナムル 味噌汁
夕食	ごはん 牛肉ソテー (おろしたれかけ) 海鮮団子の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のカニあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚じゃが ほうれん草の煮浸し カワラワのごまマヨ和え すまし汁	ごはん メンチカツ もやしとニラの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の旨煮 はんぺんの磯辺揚げ ひじきのサラダ (青じそ) すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍の中華煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 水菜と胡瓜のワガ (和風ドレ) 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 南瓜サラダ パイ缶 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 マカロニサラダ 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 出し巻き玉子 白菜の煮浸し 味噌汁	ホットケーキ スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん 焼きそば 肉団子 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き ひじき煮 <small>チゲンサイのドレ和え（中華）</small> かき玉汁	ごはん 鶏の唐揚げ <small>ほうれん草の煮浸し</small> <small>なめこと山菜のおろしあえ</small> すまし汁	ごはん サケの幽庵焼き ふきのかか煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん エビマヨ さつま芋の金平 <small>キャベツの生姜醤油和え</small> すまし汁	ごはん サンマの照り煮 里芋の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん チンジャオロース 若竹煮 <small>チゲンサイのナムル</small> すまし汁
夕食	ごはん 白身魚フライ ピーマンの甘辛炒め ごま豆腐 すまし汁	豚丼 <small>アスパラとエビの炒め物</small> 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け <small>レンコンのそぼろ炒め</small> <small>オニオンサラダ（ごま醤油）</small> 味噌汁	ごはん 八宝菜 焼き餃子 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん <small>牛肉のスタミナ炒め</small> 大根の煮物 <small>小松菜のドレ和え（香味和風ドレ）</small> 味噌汁	ごはん <small>蒸し鶏のごまだれかけ</small> がんもの煮物 春菊の和え物 すまし汁	ごはん <small>メバルのみぞれ煮</small> 茄子の炒め物 白菜のしその実和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 菜の花の湯葉和え 味噌汁	パン ポテトサラダ 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 がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 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 肉団子のコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん ホキの梅じそ天ぷら ひじき豆 小松菜の柚子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 南瓜の煮物 トマトサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん アカウオの塩こうじ漬け焼き 春菊の煮浸し 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 菜の花のバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん サバの塩焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 じゃこピーマン めかぶのポン酢和え すまし汁	☆お誕生日会☆ ピラフ ヒーフライとコンクリームコロッケ アスパラのソテー ブロッコリーのマヨ和え
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 焼きビーフン 冷奴 すまし汁	ごはん サケの西京焼き ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ（サザン） けんちん汁	ごはん 牛しゃぶ ごぼうの炒め物 インゲンのおかか和え すまし汁	ごはん カレイの生姜煮 レバニラ炒め ブロッコリーのドレ和え（胡麻ドレ） 味噌汁	ごはん 豚の角煮 人参と竹輪の金平 白菜のドレッシング和え（香味和風） すまし汁	ごはん ホッケの焼き浸し キャベツとえびの中華炒め 春菊のごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子香り焼き ほうれん草のソテー オニオンサラダ（青じそドレ） 味噌汁