

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン スパゲティサラダ パイ缶 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 プチハンバーグ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の和え物 味噌汁	菓子パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン チンゲンサイの華風和え フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉のおろし煮 南瓜のバター炒め オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん アカウオの煮付け なす田楽 キャベツのツナマヨ和え すまし汁	たまごふりかけごはん 冷やしきつねうどん しゅうまい 白菜の昆布和え マスカットゼリー	ごはん サバの煮付け さつま芋の金平 チンゲンサイのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 切干大根の炒め煮 白菜の生姜醤油和え すまし汁	☆納涼祭☆ 散らし寿司 焼きそば たこ焼き フライドポテト	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋と金時豆の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え すまし汁
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬焼き 冬瓜のかにあんかけ もやしのナムル すまし汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ レンコンの炒め物 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん メバルの柚子香煮 インゲンの玉子炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鶏の味噌焼き キャベツの煮浸し 海藻サラダ(香味和風ドレ) すまし汁	ごはん エビチリ ジャーマンポテト 小松菜のじゃこ和え 中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 スナックエンドウのソテー ハムサラダ(青じそ) すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの炒め物 卵豆腐 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン ウインナーソテー 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 プチハンバーグ バナナ 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	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 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サワラの香味焼き ふきのかか煮 小松菜の辛子和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 大根の洋風煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 レンコンのそぼろ炒め キャベツの香味和え かき玉汁	ハヤシライス エビフライ ごぼうサラダ(ごまドレ) プリン	ごはん サケの塩焼き 冬瓜の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 茄子の味噌炒め チンゲンサイの和え物 すまし汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 蒸し茄子 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 竹輪の金平 ほうれん草と湯葉の和え物 すまし汁	ごはん メンチカツ 白菜の中華炒め 冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん 豚バラ白菜 ピーマンの炒め物 きゅうりの浅漬 すまし汁	ごはん アジの漬け焼き しろ菜の炒め煮 ブロッコリーの柚子ドレ和え 味噌汁	ごはん タチウオの蒲焼き 若竹煮 インゲンのささみ和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン オムレツ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン <small>カリフラワーのコンソメ煮</small> ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 <small>チンゲンサイのおかか和え</small> 味噌汁	ホットケーキ ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 筑前煮 かき揚げ <small>ブロッコリーのサラダ（サザン）</small> 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き アスパラのソテー <small>チンゲンサイの三色和え</small> すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 鶏レバー甘辛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん アジの梅煮 にら玉炒め <small>菜の花のドレッシング和え（デリシオス）</small> 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 焼き餃子 白菜の柚子香和え 杏仁豆腐	ごはん アカウオの漬け焼き 大根の煮物 ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の生姜煮 焼きビーフン <small>ブロッコリーのわさびマヨ和え</small> すまし汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き ごぼうの煮物 <small>ほうれん草のごま和え</small> すまし汁	ごはん マーボー茄子 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 中華スープ	ごはん 南瓜コロケ イカ団子の煮物 春菊の辛子和え すまし汁	ごはん 鶏のネギソース レンコンの炒め物 オクラのツナマヨ和え すまし汁	ごはん <small>牛肉ソテー（おろしたれかけ）</small> 小松菜の煮浸し <small>カリフラワーのサラダ（ごまドレ）</small> 味噌汁	ごはん 回鍋肉 しゅうまい もやしのナムル 中華スープ	ごはん サワラの幽庵焼き ピーマンの甘辛炒め 春菊のおかか和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
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 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 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 スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊のごま和え 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 ナポリタン 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	シーフードカレー ササミチーズフライ キャベツサラダ(フレンチ白) オレンジ	ごはん チンジャオロース チンゲンサイの煮浸し 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん カレイの煮付け はんぺんの磯辺揚げ 茄子のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め ぜんまいの炒め煮 わかとトマトの和え物(デリシャス) すまし汁	ごはん メバルの照り焼き えびしんじょ もやしの錦糸和え 味噌汁	他人丼 切干大根の炒め煮 チンゲンサイの和え物 すまし汁 抹茶ようかん	☆お誕生日会☆ ごはん 鶏の唐揚げ・ハンバーグ オムレツ レタスサラダ(イタリアン) コンソメスープ フルーツ(パイナップル・キウイ) ティラミス
夕食	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 南瓜の甘辛炒め 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん サケのタルタルソース焼き きのこのソテー ごまだれサラダ コンソメスープ	ごはん 豚の角煮 金平ごぼう 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ 厚揚げの煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん ロール白菜 和風スパゲッティ アスパラのツナ和え すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 かぶりのドレッシング和え(青じそ) 味噌汁	ごはん サバの塩焼き ほうれん草のソテー ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31				
朝食	<p>パン</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p> <p>パイナップル缶</p> <p>牛乳/コーヒー</p>	<p>ごはん</p> <p>高野の煮つけ</p> <p>オクラのお浸し</p> <p>味噌汁</p>	<p>パン</p> <p>ウインナーソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳/コーヒー</p>				
昼食	<p>ごはん</p> <p>ホッケの焼き浸し</p> <p>レンコンのそぼろ煮</p> <p>インゲンのごま和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏のねぎ味噌焼き</p> <p>筍の煮物</p> <p>菜の花のお浸し</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>エビマヨ</p> <p>チンゲンサイの炒め物</p> <p>春雨の中華ドレ和え</p> <p>中華スープ</p>				
夕食	<p>ごはん</p> <p>豚肉のオムレツ炒め</p> <p>大根の煮物</p> <p>胡瓜の梅しそ和え</p> <p>かき玉汁</p>	<p>ごはん</p> <p>アカウオの生姜煮</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>もやしの和え物</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛肉の野菜炒め</p> <p>南瓜の煮付け</p> <p>カリフラワーのチリ（ごまドレ）</p> <p>味噌汁</p>				