

献立表



						1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)					
朝							ごはん 厚焼き卵 スパゲッティサラダ バナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン (マーレド) 栄養サラダ スライスチーズ クリーム煮				
昼							ごはん タンポプチキン マカロニサラダ 青菜とコーンのソテー 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の酢の物 揚エビ焼売 漬物	ごはん 魚フライ 青梗菜としめじの 中華和え 厚揚げの甘辛煮 漬物				
おやつ							牛乳・バナナケーキ	牛乳・宇治抹茶蒸し	牛乳・ワッフルスティック				
夕							ごはん 鯖の味噌煮 蓮根ビリ辛炒め煮 白菜のお浸し すまし汁	ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかか和え 五目煮豆 すまし汁	親子丼 小松菜の磯和え すまし汁 フルーツ寒天				
4日 (月)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)		8日 (金)		9日 (土)		10日 (日)	
朝	ごはん ミートボール煮 秋刀魚の梅和え みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 インゲンのごま和え みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 ブロッコリーソテー バナ	ごはん 厚焼き卵 白菜のお浸し みそ汁	ごはん さつま芋の甘煮 目玉焼き みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) キャベツのソテー スライスチーズ クリーム煮						
昼	ごはん 回鍋肉 南瓜甘煮 お刺身草のおかか和え 漬物	ごはん 鱈のコンマヨ焼き ポテト スナップエンドウの中華サラダ 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物	七夕ビビンバ 豆腐と青梗菜煮 わかめと豆腐の スープ フルーツポンチ	ごはん 鱈の南蛮漬け 三色金平 ツナサラダ 漬物	ごはん 鯖の若狭焼き 大根と小松菜の 柚子サラダ 里芋田楽 漬物	ごはん 鶏肉唐揚げ 小松菜のお浸し さつま芋煮 漬物						
おやつ	牛乳・林檎ケーキ	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・くるみ蒸し	コーヒープリン	牛乳・和のパンケーキ						
夕	香味料炒飯 春巻き 中華炒め 中華スープ	ごはん 豚肉の塩麹焼き 柚子和え じゃが芋煮 みそ汁	夏野菜カレー 茹卵 牛蒡サラダ	ごはん カブの梅香焼 エビカ スナップエンドウの甘酢和え すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 ブロッコリーのごま和え ささみサラダ みそ汁	ごはん かま玉あんかけ パスタ炒め ナムル3種和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 クリーミーコロッケ ブロッコリーの生姜和え すまし汁						
11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)		16日 (土)		17日 (日)	
朝	ごはん 炒り煮 春雨の酢の物 みそ汁	食パン(リンゴ) ブロッコリーのカレー炒め コンソメ煮 バナ	ごはん 目玉焼き マカロニサラダ みそ汁	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛煮 秋刀魚ととろろ昆布 の和え物 みそ汁	ごはん 南瓜ソテー お刺身草の煮浸し みそ汁	ごはん 煮つけ 納豆 みそ汁	コッペパン(梅) お味噌汁 スライスチーズ クリーム煮						
昼	炊き込みごはん 千草焼き サラダ 厚揚げのゴマ醤油炒め 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐煮 秋刀魚のおかか和え 漬物	ごはん トカゲ お刺身草のゴマ味噌和え がんも煮合せ 漬物	ごはん カレイの唐揚げ 春雨サラダ ピーマンソテー 漬物	ごはん おろしハンバーグ 牛蒡サラダ 厚焼き卵 漬物	ごはん 肉じゃが キャベツの梅マヨ和え エビカ 漬物	ごはん 鱈フライ 大根と小松菜の洋風炒め サラダ 漬物						
おやつ	牛乳・アーモンドカステラ	牛乳・カスタードスティックケーキ	苺ゼリー	牛乳・ブドウデコシュー	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・さつま芋蒸し						
夕	ごはん あんかけ焼きそば 揚げ餃子 中華スープ フルーツヨーグルト	ごはん 他人煮 切干大根の甘酢和え オニオン炒め すまし汁	ごはん お刺身の味噌バター焼き 冬瓜煮 中華冷奴 かきたま汁	ごはん クリームシュー お刺身フライ ブロッコリーサラダ	ごはん 鶏の南蛮漬け 小松菜と厚揚げ煮 わかめともやしナムル みそ汁	ごはん お好み焼き 青梗菜の香味和え 金平牛蒡 みそ汁	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 卵の花 みそ汁						



	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝	ごはん ピリ辛炒め キャベツの梅和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮 ビーマンソテー バナナ	ごはん ごぼうとひじき煮 杓苳草のゴマ和え すまし汁	ごはん ブロッコリーのカレー炒め 牛蒡サラダ みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 オクラの梅おかか和え みそ汁	ごはん ブロッコリーのゴマソテー 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) ジャーマンポテト スライスチーズ クリーム煮
昼	ゆかりごはん 冷やし中華 エビ焼売 中華炒め	ごはん チキンチャップ イタリアンサラダ ベイクドポテト 漬物	ごはん 酢豚風 青梗菜の袷塩ナムル フルーツ寒天 漬物	ごはん チンカツ ポテトサラダ じゃこビーマン 漬物	ごはん 魚のバター醤油焼 スタッフエンドウの卵炒め ボン酢和え 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 ゆず和え 蓮根挟み揚げ 漬物	焼豚炒飯 豆腐の中華炒め ブロッコリーの中華サラダ 揚エビ焼売 漬物
おやつ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・カントリーマアム	牛乳・カステラ	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・オラのマーチ	牛乳・ラムレーズン
夕	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の天ぷら 杓苳草の甘酢和え みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 小松菜の菜種和え 蓮根サラダ みそ汁	ごはん 鯖の西京焼き 豆腐チャップル オクラのおろし和え みそ汁	ごはん ニラ玉あんかけ 焼きビーフン 小松菜の中華サラダ みそ汁	ごはん 豚キムチ炒め 切干大根の炒り煮 豆サラダ すまし汁	チンカレー 福神漬 コールスロー フルーツヨーグルト	ごはん 田舎煮 もずくの酢の物 南瓜コロッケ すまし汁
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝	ごはん 竹輪とインゲンの 甘辛炒め 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん じゃが芋金平 キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 かきたま汁	ごはん 目玉焼き スパゲッティサラダ みそ汁	食パン(苺) ミートボールのトマト煮 インゲンのツナサラダ バナナ	ごはん 厚揚げ煮 山葵和え みそ汁	コッペパン (ピーナツバター) 芋ソテー クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん ハンバーグ さつま芋サラダ ポパイソテー 漬物	ごはん おろしうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	ごはん 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 漬物	【DRハイク】 おにぎり弁当	ごはん 魚のタルタル焼き ポカリタ スタッフエンドウの中華サラダ 漬物	ごはん 鶏の照焼 牛蒡と袷の塩金平 オクラの梅サラダ 漬物	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 揚エビ焼売 漬物
おやつ	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・ドーナツ	牛乳・ さつま芋デニッシュ
夕	ごはん マルの生姜煮 春菊の白和え ひじき煮 すまし汁	ごはん 青椒肉絲 ナムル3種和え 揚げ餃子 中華卵スープ	ごはん 鶏の治部煮 三色金平 オクラのマヨ和え みそ汁	ごはん 豚大根 青菜と高野の煮浸し ビーマンの塩昆布炒め すまし汁	ごはん 親子煮 ピリ辛炒め ごま和え みそ汁	ごはん 手作りポテトコロッケ オニオン炒め 切干大根の甘酢和え コンソメスープ	ごはん 蒸し豚 スタッフエンドウと竹輪の 胡麻塩炒め 大根田楽 すまし汁

