



# 献立表

		1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
朝		ごはん 目玉焼き オクラ酢サダ みそ汁	ごはん 炒り煮 納豆 みそ汁	食パン(マーレド) コンソメ煮 ポテトサダ バナ	ごはん ひじき煮 カリフラワーサダ みそ汁	ごはん ビーマンソー 大根サダ みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ オクラと昆布の和え物 みそ汁
昼		ごはん トナカ ひじきサダ さつま芋の甘煮 漬物	ごはん 鶏肉のピカタ 小松菜の和え物 南瓜煮 漬物	紫ごはん 冷やし中華 エビ焼売 中華炒め	うな重 厚焼き卵 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 魚のカレムニエル マカロニサダ ポパイソー 漬物	ごはん キノコチャップ 小松菜とベーコンの炒め さつま芋サダ 漬物
おやつ		牛乳・バナナムケーキ	コーヒー かっぱえびせん	牛乳・ワッフルスティック	バナナアイス	牛乳・バナナトケーキ	牛乳・カスタードケーキ
夕		ごはん 鱈の焼き浸し 蓮根の磯部和え もやしの和え物 みそ汁	ごはん 豚肉のソテー塩炒め 青梗菜のおかか和え 高野豆腐煮 みそ汁	ごはん 鱈の煮付け 切干大根の中華和え 豆腐チャンプル かきたま汁	ごはん お好み焼き 金平牛蒡 スタッフエントウのオムレツサダ みそ汁	ごはん 鶏の柔か煮 オムレツ炒め もやしのツナ和え みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 大根のそぼろ煮 ひじきの胡麻和え かきたま汁
	7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
朝	コップパン(蜂蜜) キャベツのソー スライスチーズ クリーム煮	ごはん 煮つけ インゲンサダ みそ汁	ごはん 芋金平 小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん 枝豆の卵とじ ブロッコリーのカレー炒め みそ汁	食パン(マーガリン) オムレツ ミルクスープ バナ	ごはん ミートボールの煮付け オムレツ炒め みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 鱈のバター醤油焼き ツナサダ かくりーミココロ 漬物	ごはん ミックスフライ 牛蒡サダ 里芋の白煮 漬物	ごはん 魚の野菜あんかけ オムレツ炒め 大根の酢の物 漬物	ごはん 鶏のチリソース 春雨の炒め物 ごまよごし 漬物	紫ごはん 素麺 エビ焼売 フルーツ寒天	ごはん 肉豆腐 蓮根の磯部揚げ 大根の柚香和え	ごはん かれないの唐揚げ 高野の卵とじ 南瓜の甘煮 漬物
おやつ	牛乳・黒豆パン	コーヒー 林檎とヨーグルト蒸し	コーヒー・プリン	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・アーモンドカスタード	牛乳・カスタードスティック	牛乳・ラムレーズンソフト
夕	ごはん 五目厚焼き卵 おかか和え 春雨酢の物 茄子の味噌田楽 すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 がんもの煮合せ ブロッコリーの和え物 みそ汁	ごはん 筑前煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁 フルーツ寒天	ごはん 鱈の若狭焼き 冷奴 オムレツ炒め みそ汁	ごはん 酢豚 さつま芋の甘煮 小松菜のなめ茸和え 中華スープ	香味ねぎ炒飯 春巻き 中華炒め 中華スープ	ごはん 鶏の香味焼き おかか和え スタッフエントウの中華サダ オムレツ炒め かきたま汁
	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
朝	コップパン(リンゴ) クリーム煮 スライスチーズ コーヒー	ごはん 大根金平 納豆 みそ汁	ごはん ごぼうと竹輪の卵とじ スタッフエントウのサダ みそ汁	ごはん ひじき煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	食パン(マーレド) カレー炒め スパゲッティサダ バナ	ごはん れんこん甘辛煮 わさび和え みそ汁
昼	ごはん 魚のピカタ ジャーマンポテト マリネ オレンジ	ごはん 千草焼き オムレツ和え じゃこビーマン 漬物	ポークカレー ホタテフライ フルーツヨーグルト	ごはん 他人煮 ツナサダ 竹輪とインゲンの甘辛炒め 漬物	ごはん 鱈の香味焼き 蓮根サダ 南瓜天ぷら 漬物	ビビンバ丼 揚げ餃子 ひじきサダ わかめスープ	コトごはん ポークチャップ 大根と小松菜の 洋風炒め 大豆サダ 漬物
おやつ	牛乳・リンゴデニッシュ	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	コーヒー・チョコパイ	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・林檎ケーキ
夕	ごはん 豚キムチ炒め 焼きビーフン もやしのソテー塩炒め みそ汁	ごはん 鱈の塩焼き 里芋の白煮 キャベツの中華和え みそ汁	焼きそば 鶏肉の唐揚げ 枝豆 フライドポテト	ごはん 鱈の煮付け 桜エビと玉葱のかき揚げ 青菜と高野の煮浸し みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 拌三絲 オムレツ炒め すまし汁	ごはん 鱈の味噌バター焼き もやしの酢の物 中華炒め すまし汁	ごはん 魚のフライ オムレツ炒め 厚揚げの甘辛煮 みそ汁



	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
<b>朝</b>	コッパパン (マーレド) 栄養サラダ スライスチーズ クリーム煮	ごはん ミートボール煮 杓苳草サラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き 蓮根サラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	食パン(苳) コンソメ煮 ツボネサラダ バナナ	ごはん 大根のそぼろ煮 インゲンのゴマ和え みそ汁	ごはん 南瓜煮 ビーマンの塩昆布和え みそ汁
<b>昼</b>	ごはん 鶏の南蛮漬け ピリ辛炒め オクラの和え 漬物	ごはん 回鍋肉 小松菜の中華和え 春巻き 漬物	ごはん 冷やしうどん 鶏のピリ辛炒め フルーツ	親子丼 もやしのポン酢和え さつま芋の天ぷら みそ汁	ごはん 鯖の若狭焼き 豆腐サラダ 白菜の煮浸し 漬物	ごはん 豚肉の塩麹焼き 三色金平 キャベツの梅マヨ和え 漬物	ごはん タンドリーチキン ポフリタン ブロッコリーサラダ 漬物
おやつ	牛乳・ガスター	コーヒー・ペルキ・ワッフル	牛乳・コアラのマーチ	苳ゼリー	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ
<b>夕</b>	ごはん 鯖の味噌煮 高野の卵とじ キャベツの柚子和え すまし汁	ごはん 魚の野菜あんかけ じゃが芋の醤油マヨ和え ひじきのごま和え すまし汁	ごはん カレイの煮付け コンクリーミーコロッケ 青梗菜の香味和え みそ汁	ごはん 味噌炒め煮 ごぼうとひじき煮 キャベツの梅和え すまし汁	ごはん 韓国風唐揚げ 小松菜のザ・サイケル 冬瓜のエビあんかけ	ごはん 和風麻婆豆腐 エビ揚げ焼売 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 手作りポテトコロッケ オイスラ炒め 切干大根の甘酢和え コンソメスープ
	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
<b>朝</b>	コッパパン(苳) オムレツ スライスチーズ クリーム煮	ごはん ケチャップ炒め 牛蒡サラダ みそ汁	ごはん 枝豆の卵とじ マゼンタサラダ みそ汁	ごはん 香味和え 厚焼き卵 みそ汁			
<b>昼</b>	ごはん 鱈のパン粉焼き 蓮根金平 オクラのおかか和え 漬物	ごはん か玉あんかけ 中華和え物 春巻き 漬物	ごはん おろしハンバーグ パスタ ブロッコリーステーキ 漬物	ごはん 豚肉の梅香焼き 豆腐のおかか炒め インゲンサラダ 漬物			
おやつ	ぶどうゼリー	コーヒー・蜂蜜ケーキ	牛乳・ドーナツ	牛乳・ さつま芋デコッショ			
<b>夕</b>	ごはん 豚肉生姜焼き 杓苳草のお浸し みそ汁 フルーツ寒天	ごはん 鶏の照焼 南瓜とひじき煮 青梗菜の胡麻和え すまし汁	ごはん 青椒肉絲 餃子 春雨の酢の物 中華卵スープ	ごはん マルの生姜煮 レバー炒め カリフラワーのレモンサラダ すまし汁			

