



# 献立表

						1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
朝						ごはん 白菜の旨煮 煮豆 みそ汁	食パン(マーレド) ミートボール煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼						ミートスパゲッティ かき揚げ 南瓜コロッケ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 蓮根サラダ ホレン草のお浸し	ごはん チキンカツ さつま芋サラダ ジャコビーマン 漬物
おやつ						コーヒー かっぱえびせん	牛乳・バナナケーキ	牛乳・ワッフルスティック
夕						ごはん 鶏肉のさき焼き 青梗菜のしめじ の中華和え フルーツ かきたま汁	ごはん 魚のコンマヨ焼き ひじきサラダ 竹輪の磯部揚げ みそ汁	ごはん 鯖の梅香焼き 白菜の浅漬け 切干大根の炒り煮 里芋の白煮 みそ汁
	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	
朝	コッペパン(リンゴ) オムレツ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん じゃが芋金平 ホレン草のお浸し みそ汁	ごはん カリフラワーのカレー炒め 青梗菜の和え物 すまし汁	ごはん 煮つけ 牛蒡サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) 目玉焼き ミルクスープ バナナ	ごはん 大根の炒り煮 納豆 かきたま汁	
昼	ごはん かいの唐揚げ 金平牛蒡 スパゲッティの甘酢和え 漬物	ごはん 鶏肉の柔か煮 キャベツの梅マヨ和え かき揚げ コンソメスープ 漬物	牛丼 ゆず和え 春巻き みそ汁	カツカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 魚のピカタ 南瓜サラダ いんげんソテー 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 焼きビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	菜飯ごはん 冷やし月見そば かき揚げ 小松菜のおかか和え	
おやつ	牛乳・バナナケーキ	バナナアイス	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・焼きマロン蒸し	コーヒー・プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	
夕	ごはん 豚キムチ炒め もやしのネギ塩ナムル エビ焼売 中華卵スープ	ごはん チャンプル 白菜の中華和え 中華スープ フルーツ寒天	ごはん 鯖の焼き浸し 切干大根の甘酢和え 南瓜の天ぷら みそ汁	ごはん 鱈の煮付け 高野の卵とじ 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 ビーフマンの塩昆布炒め ツナ和え	ごはん 八宝菜 ナムル3種和え 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん 鯖の味噌煮 オムレツ炒め 蓮根サラダ すまし汁	
	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	
朝	コッペパン(苺) ジャーマンポテト スライスチーズ クリーム煮	ごはん 竹輪とインゴンの甘辛炒め 春菊のお浸し みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 わさび和え みそ汁	食パン(リンゴ) ミートボールのトマト煮 バナナ コンソメスープ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ ホレン草のサラダ みそ汁	
昼	ごはん 鱈のムニエル パスタ ブロッコリーのカレー炒め 漬物	ごはん 油淋鶏 カクテルサラダ 中華炒め 漬物	かつめし サラダ みそ汁 フルーツ	さつま芋ごはん 鯖の塩焼き スパゲッティと竹輪の 醤油炒め 卵豆腐 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼き もやしとホレン草の 卵炒め ポテトサラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 カキ揚げ たけのこのおかか炒め 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スパゲッティの中華サラダ エビ揚げ焼売 漬物	
おやつ	牛乳・アーモンドカスタード	牛乳・カスタードスティックケーキ	コーヒー・ラムレーズンサンド	牛乳・ マジックデコシュー	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	親子丼 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 鯖の西京焼き ずんだ和え オクラの梅サラダ 炒り豆腐 すまし汁	ごはん お好み焼き いんげん炒め ブロッコリーの中華サラダ すまし汁	ごはん 鶏の治部煮 金平牛蒡 もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 魚の野菜あんかけ 小松菜の和え物 茄子の味噌田楽 すまし汁	ごはん ガリの煮付け 南瓜コロッケ 白菜の昆布和え みそ汁	ごはん 鱈のバター醤油焼き 蓮根ピリ辛炒め煮 ひじきのごま和え みそ汁	



	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
朝	コッパパン(蜂蜜) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 蓮根と蒟蒻のゴマ 照り煮 白菜のゆかり和え みそ汁	ごはん 枝豆の卵とじ オクラのポン酢和え みそ汁	ごはん ひじき煮 スパゲッティサラダ みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 イタリアンサラダ バナナ	ごはん 厚焼き卵 インゲンのツナサラダ みそ汁	ごはん 小松菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁
昼	ごはん ハンバーグ カレー 人参しりしり 漬物	ごはん 魚フライ ひじきサラダ ピーマンの塩昆布炒め 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き 青梗菜のおかか和え さつま芋の甘煮 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 大根のそぼろ煮 菜種和え 漬物	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテリタン さつま芋サラダ 漬物	ごはん 冷しゃぶおろしうどん 南瓜煮 フルーツ寒天	ごはん 鶏肉のピカタ マカロニサラダ ポテリタン 漬物
おやつ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・リンゴケーキ	牛乳・カステラ	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・コアラのマーチ	苺ゼリー
夕	ごはん すき焼き風煮 オクラのなめ茸和え さつま芋天ぷら すまし汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ツナサラダ オクラの煮浸し かきたま汁	ごはん 手作りポテトコロッケ オムレツ炒め 切干大根の甘酢和え みそ汁	ごはん クリームチュー オムレツ炒め 牛蒡サラダ フルーツ	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 中華風和え物 中華スープ	ごはん 鱈の南蛮漬け 煮奴 蓮根の甘辛炒め みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 コンクリーミーコロッケ ブロッコリーのおかか和え みそ汁
	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
朝	コッパパン(マーメイド) クリーム煮 スライスチーズ バナナ	ごはん 白菜の煮付け オクラのなめ茸和え かきたま汁	ごはん 目玉焼き 大豆サラダ みそ汁	ごはん さつま芋味噌煮 オクラのツナ和え みそ汁	【健康診断】 健診後、軽食あり	ごはん 南瓜ソテー 牛蒡サラダ みそ汁	
昼	ごはん 関東煮 高野の卵とじ 青梗菜の香味和え 煮豆	ごはん 鶏の香味焼き 蓮根金平 ブロッコリーサラダ 漬物	紫ごはん 冷やしジャージャー麺 青梗菜のネギ塩ナムル フルーツ寒天	ごはん 酢豚 香味和え 春巻き 漬物	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物	ピビンバ丼 エビ焼売 わかめスープ フルーツヨーグルト	
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	
夕	ごはん チヂミ キャベツ ナムル わかめスープ	ごはん 揚げだし豆腐 オクラのゴマ味噌和え 南瓜そぼろ煮 すまし汁	ごはん 鱈の味噌バター焼き マリネ いも炒め すまし汁	炊き込みご飯 千草焼き オムレツ和え 青菜と高野の煮浸し すまし汁	ごはん 肉豆腐 柚子サラダ オムレツ炒め みそ汁	ごはん 鱈の焼き浸し ブロッコリーの和え物 コンクリーミーコロッケ みそ汁	

