

献立表



						1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
朝						ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん カリフラワーのゴマソテー 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁	ごはん ビーマンの塩麴炒め 豚と大根煮 みそ汁
昼						ごはん 鯉のきのごあんかけ 青梗菜のオイスター炒め 大根の酢の物 漬物	ゆかりごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 ナムル3種和え	ごはん 魚のコソマヨ焼き キャベツの柚子和え 里芋煮 漬物
おやつ						牛乳・ドーナツ	牛乳・ さつま芋デニッシュ	コーヒー かっぱえびせん
夕						ごはん 鶏肉の塩麴焼き さつま芋の甘煮 かつらの梅おかか和え みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 金平牛蒡 白菜の煮浸し すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 蓮根ビリ辛炒め煮 ツナサラダ
	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(蜂蜜) クリーム煮 オムレツ スライスチーズ	ごはん ミートボールの炒め物 ホウレン草の煮浸し みそ汁	ごはん じゃが芋ソテー 大根サラダ みそ汁	ごはん 厚揚げ煮 チキチキ炒め みそ汁	食パン(マーガリン) 目玉焼き コンソメ煮 バナナ	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 かつらのポン酢サラダ みそ汁	
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 人参しりしり 漬物	ごはん 魚のフライ 牛蒡サラダ 高野豆腐煮 漬物	ごはん けんちんうどん 蓮根天ぷら かつらのなめ茸和え	ごはん 鶏の照焼 ホウレン草のおかか和え 大根田楽 漬物	ごはん ポークカツ イタリアンサラダ コンソメスープ	香味料炒飯 中華炒め ブロッコリー生姜和え エビ焼売 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 インゲンのごま和え 漬物	
おやつ	牛乳・バウムクーヘン	苺ゼリー	牛乳・ワッフルスティック	おはぎ	牛乳・ さつま芋スティック	牛乳・黒豆パン	牛乳・チーズ蒸し	
夕	ごはん 豚肉の袷塩炒め じゃが芋煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	親子丼 もやしの酢の物 みそ汁 フルーツ寒天	ごはん ガルの煮付け ひじき煮 カリフラワーサラダ かきたま汁	ごはん 鯖の梅香焼き オイスター炒め 切干大根の甘酢和え みそ汁	チキンカレー 福神漬け コールスロー フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の南蛮漬け 三色金平 春菊のお浸し みそ汁	ごはん かま玉あんかけ いんげん炒め キャベツの梅マヨ和え 中華スープ	
	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 (マーマレード) ビーマンソテー クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 白菜と鶏の煮付け みそ汁 フルーツ	ごはん 枝豆の卵とじ ゆず和え みそ汁	食パン(苺) トマト煮 さつま芋サラダ バナナ	ごはん 平天と牛蒡の炒め煮 キャベツのごま和え みそ汁	ごはん さつま芋の甘辛煮 香味和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	
昼	ごはん 関東煮 豆腐のおかか炒め 青梗菜の香味和え 漬物	ごはん 酢豚風 ナムル3種和え 餃子 漬物	ごはん タンドリーチキン ポロリタン サラダ 漬物	ゆかりごはん 鶏塩ラーメン ブロッコリーサラダ 揚げ焼売	ごはん 肉豆腐 蓮根の磯部揚げ 小松菜の柚香和え 漬物	ごはん トンカツ 春雨サラダ 中華炒め 漬物	ごはん かいの唐揚げ がんもの煮合せ 厚焼き卵 漬物	
おやつ	コーヒープリン	牛乳・蜂蜜ケーキ		牛乳・ カスタードスティックケーキ	コーヒー・サボイロボト	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・くるみ蒸し	
夕	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の磯和え コーンクリームコロッケ みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 南瓜のそぼろ煮 ひじきのごま和え すまし汁	【外食会】	ごはん 魚のタルタル焼き ビリ辛炒め 白菜の昆布和え 中華スープ	炊き込みご飯 千草焼き ビーマンのオイスター炒め 青菜と高野の煮浸し すまし汁	ごはん クリームチュー エビカ ブロッコリーのレモンサラダ フルーツ	ごはん 味噌炒め煮 青梗菜の菜種和え すまし汁 フルーツヨーグルト	



	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
朝	コッパン(リンゴ) イチゴゲート 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 キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん はんぺん卵とじ スタブ エンドウサラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き 杓苳草の煮浸し みそ汁	ごはん ブロッコリーの和風炒め 厚揚げ煮 みそ汁	食パン(マーマレード) コンソメ煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん オイスター炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 肉じゃが ミモザサラダ 大根の塩昆布炒め 漬物	中華丼 エビ焼売 わかめスープ フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡とひじき煮 オクラ和え 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 大根の梅サラダ 里芋煮 漬物	ごはん 魚のピカタ さつま芋サラダ スタブ エンドウソテー 漬物	ゆかりごはん カレーうどん もやしの甘酢和え フルーツ寒天	コッパン マカロニサラダ ブロッコリーサラダ ミネストローネ
おやつ	牛乳・シュガーツイスト	ぶどうゼリー	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・あんずケーキ	牛乳・カスター	コーヒー・ベルギーワッフル
夕	ごはん 油淋鶏 豆腐のピザあんかけ 小松菜のザサゲ味噌 中華卵スープ	ごはん 鱈の焼き浸し 切干大根の炒め物 杓苳草のおかか炒め みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 ごま和え みそ汁	ごはん お好み焼き 蓮根金平 ツナサラダ すまし汁	ごはん 鶏の味噌バター焼き かみなり豆腐 柚子和え すまし汁	ごはん 他人煮 牛蒡と豆の甘辛炒め オクラととろろ昆布和え物 みそ汁	ごはん おでん 小松菜の和え物 みそ汁 フルーツヨーグルト
	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
朝	ごはん ひじき煮 柚子和え みそ汁	ごはん ミートボール煮 オクラの梅サラダ みそ汁	コッパン(蜂蜜) オムレツ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	食パン(苺) カリフラワーのソテー トマト煮 バナナ	ごはん 野菜炒め 栄養サラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 インゲンのツナサラダ みそ汁
昼	ごはん 魚のバター醤油焼き 高野の卵とじ もやしのポン酢和え 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 牛蒡サラダ 杓苳草の卵炒め 漬物	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ フルーツ 漬物	ごはん 青椒肉絲 ナムル3種和え 餃子 漬物	ごはん 鯖の香味焼 五目煮豆 大根のごま和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 焼きビーフン 青梗菜の袷塩ナムル 漬物	ごはん 麻婆豆腐 もやしの和え物 春巻き 漬物
おやつ	コーヒー	牛乳・どら焼き	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・さつま芋蒸し	牛乳・カスタードケーキ
夕	ピザ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト レモンサラダ コンスープ 又は オニオンスープ チョコムース	ごはん コロッケ 三色金平 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん かき煮付け 春菊の白和え 竹輪の磯部揚げ すまし汁	ごはん 田舎煮 スタブ エンドウの卵炒め 春雨の酢の物 かきたま汁	ごはん 八宝菜 かきクリームコロッケ ブロッコリー中華サラダ 中華スープ	ごはん メバルの生姜煮 レバー炒め オクラ和え かす汁	菜飯ごはん 年越しそば かき揚げ 小松菜のおかか和え フルーツ寒天

