



献立表

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)		
朝		食パン(蜂蜜) 目玉焼き コンソメスープ バナナ	【健康診断】 健診後に軽食あり	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 卵焼き 大根の磯和え みそ汁		
		ごはん 鶏肉のタタキ焼き キャベツの和え 大根金平 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 牛蒡サラダ ブロッコリーじゃこ炒め 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん チンカツ 厚揚げの炒め煮 ポテトサラダ 漬物		
		牛乳・カスタードケーキ	牛乳・チーズ蒸しパン	桜餅	牛乳・ さつま芋デニッシュ		
おやつ							
夕		ごはん 林の唐揚げ 厚揚げのゴマ醤油炒め 柚子和え 中華スープ	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 鯖の若狭焼き キャベツの浅漬 南瓜とひじき煮 かつらのマヨ和え みそ汁	ごはん ミートスパゲッティ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳寒天		
5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	
朝	コップパン(リンゴ) クリーム煮 ピーマンステーキ スライスチーズ	ごはん 蓮根ピリ辛炒め煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	食パン(蜂蜜) オムレツ ツナポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん オムライス炒め ミートボール煮 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ かつらの梅和え みそ汁	ごはん 大根の炒り煮 白菜の和え物 かきたま汁
昼	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐サラダ エビ揚げ焼売 漬物	ごはん 魚のピカタ 薩摩芋とインゲンの 醤油炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 回鍋肉 青菜とひじきの和え物 かきミモロツキ 漬物	ごはん チンカツ 菜の花のオムライス 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 蓮根天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬 ニラもやし炒め ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し草のお浸し 厚揚げの甘辛煮 漬物
おやつ	コーヒー かっぱえびせん	牛乳・バウムクーヘン	おはぎ	牛乳・ドーナツ	アロハゼリー	牛乳・ワッフルスティック	コーヒー・チョコパイ
夕	ごはん かひの唐揚げ 南瓜煮 お浸し草の煮浸し みそ汁	ごはん 鶏肉の柔か煮 キャベツの梅和え エビカツ みそ汁	ごはん 鯖の焼き浸し かひの梅和え もずくの酢の物 みそ汁	ごはん チヂミ キャベツ 青梗菜の和え わかめと卵のスープ	ゆかりごはん 醤油ラーメン 春巻き フルーツ寒天	ごはん お好み焼き 牛蒡とひじき煮 胡麻和え みそ汁	ごはん 鱈のきのこあんかけ 蓮根金平 スタックオムライス すまし汁
12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	
朝	コップパン(苺) クリーム煮 ジャーマンポテト スライスチーズ	ごはん 竹輪とインゲンの甘辛炒め かひのサラダ みそ汁	ごはん 高野の卵とじ 小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 かつらの梅和え かきたま汁	食パン(マーガリン) ミートボールの炒め物 コンソメスープ バナナ	ごはん はんぺんとインゲンの 甘辛炒め 納豆 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 山葵和え みそ汁
昼	ごはん 鯖の西京焼き ずんだ和え 炒り豆腐 青梗菜の和え物 漬物	ごはん 魚のコンマヨ焼き キャベツ炒め 大根サラダ 漬物	ポテトサラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏の味噌バター焼き ひじきの胡麻和え 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼き 大根と小松菜の 洋風炒め サラダ 漬物	香味料炒飯 中華炒め エビ焼売 フルーツ 漬物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物 蓮根の中華炒め 漬物
おやつ	牛乳・桜蒸し	牛乳・蜂蜜ケーキ	コーヒー・プリン	牛乳・チョコバウンドケーキ	牛乳・スティックケーキ	コーヒー・ショコラ蒸しケーキ	牛乳・ リンゴデニッシュ
夕	ごはん 油淋鶏 大根のピザあんかけ 小松菜のザーサイ付 中華卵スープ	ポークカレー ポテトフライ コールスロー	ごはん 鶏の治部煮 かき揚げ もやしの酢の物 みそ汁	ごはん チンパン 南瓜コロッケ 白菜の昆布和え 中華スープ	ごはん 豚肉のタタキ焼き 筍のバター醤油炒め ブロッコリーの味噌和え かきたま汁	ごはん ちゃんこ鍋風 金平牛蒡 ずんだ和え	ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 春雨サラダ みそ汁



	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
朝	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 チキンゲート スライスチーズ	ごはん 大根のそぼろ煮 キャベツの和え みそ汁	ごはん ミートボールの炒め物 オクラのおかか和え みそ汁	ごはん 牛蒡と竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) オムレツ ツナポテトサラダ ミルクスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼き 大根と蒟蒻のピリ辛炒め みそ汁
昼	ごはん おろしハンバーグ オムレツ和え ブロッコリーソテー 漬物	ごはん 鮭フライ 青梗菜のオムレツ炒め ひじきサラダ 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根金平 おしん草のゴマ味噌和え	ごはん 鯖の照焼 馬鈴薯のバター醤油炒め 春菊のお浸し 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 焼きビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん きつねうどん 薩摩芋天ぷら 青梗菜としめじの中 華和え	ごはん 鶏のピカタ マドアンサラダ インゲンのガーリックソテー 漬物
おやつ	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・さつま芋蒸	ぶどうゼリー	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・カスター	牛乳・あんずケーキ
夕	ごはん ガールの煮付け 南瓜とベーコンの甘辛炒め オクラのなめ茸和え すまし汁	親子丼 がんも煮 柚子和え みそ汁	ごはん 魚のカレーニエル ブロッコリーのガーリック炒め 大根の梅サダ みそ汁	ごはん ポークチャップ キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ寒天	ごはん 青椒肉絲 エビ焼売 もやしのナムル わかめスープ	ごはん 鱈の南蛮漬け 蓮根の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 コンクリーミーコロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁
	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
朝	コッペパン(マーメイド) ミートボールのトマト煮 栄養サラダ スライスチーズ	ごはん 白菜と鶏の煮付け オクラのなめ茸和え みそ汁	食パン(蜂蜜) スクランブルエッグ おしん草のソテー コンソメスープ バナナ	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め 白菜の和え物 みそ汁	ごはん じゃが芋のカレー炒め 小松菜のサラダ みそ汁	ごはん ミートボールの炒め物 納豆 みそ汁	
昼	ごはん 田舎煮 豆腐のおかか炒め ポテト酢和え 漬物	ごはん タンドリーチキン 蓮根サラダ エビとブロッコリーの炒め物 漬物	ごはん 酢豚風 香味和え 春巻き 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン 刻みサラダ フルーツ杏仁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ たけのこのおかか煮 菜の花の辛子マヨ和え 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツの胡麻和え 漬物	
おやつ	コーヒー・ベレーキ・ワッフル	牛乳・アーモンドカスター	牛乳・どら焼き	牛乳・バウンドケーキ	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ	
夕	ごはん 鱈の味噌バター焼き いぼ炒め 揚げ餃子 わかめと卵スープ	ごはん 揚げだし豆腐 じゃが芋金平 春菊のゴマ味噌和え 豚汁	ごはん 鯖の生姜煮 卵の花 小松菜のお浸し みそ汁	炊き込みごはん 千草焼き オムレツ炒め 切干大根の酢の物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け 蓮根の挟み揚げ 青梗菜の菜種和え すまし汁	ごはん 鶏肉と大根煮 ブロッコリーの生姜和え すまし汁 フルーツヨーグルト	

