



献立表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッパパン(マレード) 栄養サダ スライスチーズ クリーム煮	ごはん ミートボール煮 オクラの梅和え みそ汁	ごはん 切干大根炒り煮 インゲンのゴマ和え みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 ブロッコリーステーキ バナナ	ごはん 大根と蒟蒻のピリ辛炒め 白菜のお浸し みそ汁	ごはん 薩摩芋の甘煮 目玉焼き みそ汁
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の酢の物 コンクリーミココット 漬物	ごはん 魚フライ 青梗菜とシジの中華和え 厚揚げの甘辛煮 漬物	【登山】 パン2個	ごはん 鱈のコンマヨ焼き ポカリ スナップエンドウの中華サダ 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 拌三絲 厚揚げ煮 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼き 三色金平 ツナサダ 漬物	七夕ビビンバ 丼 ヤンニョムチキン 韓国風がスープ
おやつ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・チーズ蒸し	苺ゼリー	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー かっぱえびせん	牛乳・黒豆パン	アモロゼリー
夕	ごはん かいの煮付け ブロッコリーのおかか和え 塩昆布炒め すまし汁	親子丼 小松菜の磯和え すまし汁 フルーツ寒天	香味祥炒飯 エビ揚げ焼売 中華炒め 中華スープ	ごはん 豚肉の塩麹焼き ゆず和え じゃが芋煮 みそ汁	夏野菜カレー 茹卵 牛蒡サダ	ごはん 豚肉の焼肉風 ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え みそ汁	ごはん マルの梅香焼き エビカ 切干大根の中華和え すまし汁
	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッパパン(蜂蜜) ビーマンとツナの炒め物 スライスチーズ クリーム煮	ごはん 炒り煮 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛煮 おしん草の和え物 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 バナナ	ごはん 卵焼き 柚子サダ みそ汁	ごはん 南瓜ステーキ おしん草の煮浸し みそ汁
昼	ごはん 鱈の若狭焼き 柚子サダ 里芋田楽 漬物	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじき煮 おしん草のお浸し 漬物	炊き込みご飯 千草焼き サダ 厚揚げのゴマ醤油炒め 漬物	ごはん 鱈の塩焼き 高野豆腐煮 オクラのおかか和え 漬物	ごはん トカツ 小松菜のゴマ和え がんもの煮合せ 漬物	ごはん かいの唐揚げ 春雨サダ インゲンソテー 漬物	ごはん おろしハンバーグ 牛蒡サダ 人参しりしり 漬物
おやつ	牛乳・ドーナツ	牛乳・モンキー	おはぎ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・パウンドケーキ
夕	ごはん か玉あんかけ パイ炒め 白菜の辛子和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 平天と牛蒡の炒め物 ブロッコリーの生姜和え すまし汁	ごはん あんかけ焼きそば 大根とハムのサダ 中華スープ フルーツヨーグルト	ごはん 他人煮 オイスター炒め 蓮根サダ すまし汁	ごはん 絆の味噌バター焼き 冬瓜煮 ボン酢和え かきたま汁	ごはん クリームチュー 秋刀魚 ブロッコリーサダ	ごはん 鶏の南蛮漬け 小松菜の厚揚げ煮 ナムル みそ汁
	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝	ごはん はんぺんインゲンの 甘辛炒め 納豆 みそ汁	コッパパン(苺) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮	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 スナップエンドウステーキ バナナ	ごはん 牛蒡とひじき煮 キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん カリフラワーのカレー炒め 香味和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 納豆 みそ汁
昼	ごはん 肉じゃが 知床サダ エビカ 漬物	ごはん 鱈フライ 大根と小松菜の洋風炒め サダ 漬物	ゆかりごはん 冷し中華 エビ焼売 中華炒め	ごはん チキンキャップ イタリアンサダ ベイクドポテト 漬物	ごはん 酢豚風 ナムル フルーツ寒天 漬物	ごはん チキンカツ 薩摩芋サダ ジャコビーマン 漬物	ごはん 魚のバター醤油焼き スナップエンドウの卵炒め 大根サダ 漬物
おやつ	牛乳・アーモンドカステラ	牛乳・スティックケーキ	コーヒー・コアラのマーチ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・シュガーツイスト	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・薩摩芋蒸し
夕	ごはん お好み焼き 青梗菜の香味和え 蓮根金平 みそ汁	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 卵の花 みそ汁	ごはん 豚肉の絆塩炒め 薩摩芋の天ぷら おしん草の甘酢和え みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 青梗菜のオイスター炒め オムレツ和え すまし汁	ごはん 鱈の西京焼き 大根の炒り煮 オクラのなめ茸和え すまし汁	ごはん こよ玉あんかけ 焼ビーンズ おしん草の中華サダ みそ汁	ごはん 豚肉の炒め もやしの五目ゴマ和え 揚げ餃子 かきたま汁



	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝	【松山DR】 軽食	コッペパン(蜂蜜) ビーマンソテー スライスチーズ クリーム煮	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 胡麻和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 かきたま汁	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ 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
昼	ごはん 変わり柳川風煮 ゆず和え 蓮根の挟み揚げ 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 フルーツ 漬物	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 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 南瓜そぼろ煮 胡瓜の酢の物 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	ごはん 魚の刺身焼き ポフリタ スタッフエントウ中華サラダ 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・ココアロール	パニヤアイス	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・ さつま芋デニッシュ	牛乳・どら焼き
夕	キノコ 福神漬 コールスロー フルーツヨーグルト	ごはん 田舎煮 もずく酢の物 南瓜コロッケ すまし汁	ごはん ガルの生姜煮 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 牛蒡の甘辛炒め オクラのゴマドレ和え 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 ゴマ和え みそ汁
	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)				
朝	ごはん 厚揚げ煮 山葵和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) キノコ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 目玉焼き 小松菜のなめ茸和え みそ汁				
昼	ごはん 鶏の照焼 牛蒡とねぎの塩金平 オクラの梅干し 漬物	うなぎ丼 カメと胡瓜の酢の物 みそ汁	ごはん 油淋鶏 ひじきサラダ 薩摩芋の甘煮 漬物				
おやつ	牛乳・マフィン	牛乳・チーズケーキタルト	牛乳・パウンドケーキ				
夕	ごはん ポテトコロッケ 青梗菜の卵炒め 切干大根の甘酢和え コンソメスープ	ごはん 蒸し豚 ゴマ塩炒め 大根田楽 すまし汁	ごはん 鱈の焼浸し 蓮根の磯部揚げ もやしの和え物 みそ汁				

