



# 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<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁                         | コッペパン(マーメイド)<br>栄養サダ<br>スライスチーズ<br>クリーム煮       | ごはん<br>ミートボール煮<br>おからの梅和え<br>みそ汁                  | ごはん<br>切干大根炒り煮<br>インゲンのゴマ和え<br>みそ汁             | 食パン(マーガリン)<br>トマト煮<br>ブロッコリーソー<br>バナナ        | ごはん<br>大根と蒟蒻のピリ辛炒め<br>白菜のお浸し<br>みそ汁           | ごはん<br>薩摩芋の甘煮<br>目玉焼き<br>みそ汁                   |
| 昼   | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしと胡瓜の酢の物<br>コンクリーミコロッケ<br>漬物 | ごはん<br>魚フライ<br>青梗菜とシソの中華和え<br>厚揚げの甘辛煮<br>漬物    | 【登山】<br>パン2個                                      | ごはん<br>鱈のコンマヨ焼き<br>ポテト<br>スタップエンドウの中華サダ<br>漬物  | ごはん<br>鶏肉の磯部揚げ<br>拌三絲<br>厚揚げ煮<br>漬物          | ごはん<br>鱈のパン粉焼き<br>三色金平<br>ツナサダ<br>漬物          | 七夕ビビンバ 丼<br>ヤンニョムチキン<br>韓国風ガスープ                |
| 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<br>かっぱえびせん                              | 牛乳・黒豆パン                                       | アモロゼリー   |
| 夕   | ごはん<br>かいの煮付け<br>ブロッコリーのおかか和え<br>塩昆布炒め<br>すまし汁   | 親子丼<br>小松菜の磯和え<br>すまし汁<br>フルーツ寒天               | 香味祥炒飯<br>エビ揚げ焼売<br>中華炒め<br>中華スープ                  | ごはん<br>豚肉の塩麹焼き<br>ゆず和え<br>じゃが芋煮<br>みそ汁         | 夏野菜カレー<br>茹卵<br>牛蒡サダ                         | ごはん<br>豚肉の焼肉風<br>ひじきの炒り煮<br>おからの梅おかか和え<br>みそ汁 | ごはん<br>マルの梅香焼き<br>エビカ<br>切干大根の中華和え<br>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<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁                         | コッペパン(蜂蜜)<br>ビーマンとツナの炒め物<br>スライスチーズ<br>クリーム煮   | ごはん<br>炒り煮<br>小松菜とひじきの和え物<br>みそ汁                  | ごはん<br>鶏とさつま芋の甘辛煮<br>おしん草の和え物<br>みそ汁           | 食パン(リンゴ)<br>ブロッコリーのカレー炒め<br>コンソメ煮<br>バナナ     | ごはん<br>卵焼き<br>柚子サダ<br>みそ汁                     | ごはん<br>南瓜ソー<br>おしん草の煮浸し<br>みそ汁                 |
| 昼   | ごはん<br>鱈の若狭焼き<br>柚子サダ<br>里芋田楽<br>漬物              | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ひじき煮<br>おしん草のお浸し<br>漬物        | 炊き込みご飯<br>千草焼き<br>サダ<br>厚揚げのゴマ醤油炒め<br>漬物          | ごはん<br>鱈の塩焼き<br>高野豆腐煮<br>おからのおかか和え<br>漬物       | ごはん<br>トウモロコシ<br>小松菜のゴマ和え<br>がんもの煮合せ<br>漬物   | ごはん<br>かいの唐揚げ<br>春雨サダ<br>インゲンソー<br>漬物         | ごはん<br>おろしハバーグ<br>牛蒡サダ<br>人参しりしり<br>漬物         |
| おやつ | 牛乳・ドーナツ  | 牛乳・レモンケーキ                                      | 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<br>か玉あんかけ<br>パイ炒め<br>白菜の辛子和え<br>みそ汁          | ごはん<br>肉豆腐<br>平天と牛蒡の炒め物<br>ブロッコリーの生姜和え<br>すまし汁 | ごはん<br>あんかけ焼きそば<br>大根とハムのサダ<br>中華スープ<br>フルーツヨーグルト | ごはん<br>他人煮<br>オイスター炒め<br>蓮根サダ<br>すまし汁          | ごはん<br>おしの味噌バター焼き<br>冬瓜煮<br>ポン酢和え<br>かきたま汁   | ごはん<br>クリームチュー<br>お好み焼き<br>ブロッコリーサダ           | ごはん<br>鶏の南蛮漬け<br>小松菜の厚揚げ煮<br>ナムル<br>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<br>はんぺんインゲンの<br>甘辛炒め<br>納豆<br>みそ汁            | コッペパン(苺)<br>スクランブルエッグ<br>スライスチーズ<br>クリーム煮      | ごはん<br>ピリ辛炒め<br>キャベツの梅和え<br>みそ汁                   | 食パン(マーガリン)<br>ミートボール煮<br>スタップエンドウソー<br>バナナ     | ごはん<br>牛蒡とひじき煮<br>キャベツのゴマ和え<br>みそ汁           | ごはん<br>カリフラワーのカレー炒め<br>香味和え<br>みそ汁            | ごはん<br>蓮根の甘辛煮<br>納豆<br>みそ汁                     |
| 昼   | ごはん<br>肉じゃが<br>お好み焼き<br>エビカ<br>漬物                | ごはん<br>鱈フライ<br>大根と小松菜の洋風炒め<br>サダ<br>漬物         | ゆかりごはん<br>冷し中華<br>エビ焼売<br>中華炒め                    | ごはん<br>チキンキャップ<br>イタリアンサダ<br>ベイクドポテト<br>漬物     | ごはん<br>酢豚風<br>ナムル<br>フルーツ寒天<br>漬物            | ごはん<br>チキンカツ<br>薩摩芋サダ<br>ジャコビーマン<br>漬物        | ごはん<br>魚のバター醤油焼き<br>スタップエンドウの卵炒め<br>大根サダ<br>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<br>お好み焼き<br>青梗菜の香味和え<br>蓮根金平<br>みそ汁          | ごはん<br>筑前煮<br>白菜のおかか和え<br>卵の花<br>みそ汁           | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>薩摩芋の天ぷら<br>おしん草の甘酢和え<br>みそ汁     | ごはん<br>揚げ出し豆腐<br>青梗菜のオイスター炒め<br>オムレツ和え<br>すまし汁 | ごはん<br>鱈の西京焼き<br>大根の炒り煮<br>おからのなめ茸和え<br>すまし汁 | ごはん<br>か玉あんかけ<br>焼ビーンズ<br>おしん草の中華サダ<br>みそ汁    | ごはん<br>豚肉の炒め<br>もやしの五目ゴマ和え<br>揚げ餃子<br>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】<br>軽食                                      | コッペパン(蜂蜜)<br>ビーマンソテー<br>スライスチーズ<br>クリーム煮      | ごはん<br>竹輪とインゲンの甘辛炒め<br>小松菜の和え物<br>みそ汁     | ごはん<br>じゃが芋金平<br>胡麻和え<br>みそ汁             | ごはん<br>野菜炒め<br>納豆<br>かきたま汁                   | ごはん<br>目玉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁               | 食パン(苺)<br>ミートボールのトマト煮<br>インゲンのツナサラダ<br>バナナ |
| 昼   | ごはん<br>変わり柳川風煮<br>ゆず和え<br>蓮根の挟み揚げ<br>漬物           | 焼豚炒飯<br>豆腐の中華炒め<br>ブロッコリーの中華サラダ<br>フルーツ<br>漬物 | ごはん<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>ポテトサラダ<br>漬物   | ごはん<br>おろしうどん<br>竹輪の磯部揚げ<br>フルーツ寒天       | ごはん<br>鯖の香味焼き<br>南瓜そぼろ煮<br>胡瓜の酢の物<br>漬物      | ごはん<br>麻婆豆腐<br>キャベツの和え物<br>蓮根の中華炒め<br>漬物      | ごはん<br>魚の刺身焼き<br>ポテト<br>スタフエントウ中華サラダ<br>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                                 | パネライス                                    | コーヒー・ベルギーワッフル                                | 牛乳・<br>さつま芋デニッシュ                              | 牛乳・どら焼き                                    |
| 夕   | キノコ<br>福神漬<br>コールスロー<br>フルーツヨーグルト                 | ごはん<br>田舎煮<br>もずく酢の物<br>南瓜コロッケ<br>すまし汁        | ごはん<br>ガルの生姜煮<br>春菊の白和え<br>ひじき煮<br>すまし汁   | ごはん<br>青椒肉絲<br>ナムル3種和え<br>揚げ餃子<br>中華卵スープ | ごはん<br>鶏の治部煮<br>牛蒡の甘辛炒め<br>オクラのゴマドレ和え<br>みそ汁 | ごはん<br>豚大根<br>青菜と高野の煮浸し<br>ビーマンの塩昆布炒め<br>すまし汁 | ごはん<br>親子煮<br>ピリ辛炒め<br>ゴマ和え<br>みそ汁         |
|     | 29日 (土)   | 30日 (日)                                       | 31日 (月)                                   |  |  |   |  |
| 朝   | ごはん<br>厚揚げ煮<br>山葵和え<br>みそ汁                        | コッペパン(リンゴ)<br>キノコ<br>クリーム煮<br>スライスチーズ         | ごはん<br>目玉焼き<br>小松菜のなめ茸和え<br>みそ汁           |  |  |   |  |
| 昼   | ごはん<br>鶏の照焼<br>牛蒡とねぎの塩金平<br>オクラの梅干し<br>漬物         | うなぎ丼<br>カメと胡瓜の酢の物<br>みそ汁                      | ごはん<br>油淋鶏<br>ひじきサラダ<br>薩摩芋の甘煮<br>漬物      |  |  |   |  |
| おやつ | 牛乳・マフィン   | 牛乳・チーズケーキ<br>タルト                              | 牛乳・パウンドケーキ                                |  |  |   |  |
| 夕   | ごはん<br>ポテトコロッケ<br>青梗菜の卵炒め<br>切干大根の甘酢和え<br>コンソメスープ | ごはん<br>蒸し豚<br>ゴマ塩炒め<br>大根田楽<br>すまし汁           | ごはん<br>鱈の焼浸し<br>蓮根の磯部揚げ<br>もやしの和え物<br>みそ汁 |  |  |   |  |

