



# 献立表

|     |   |   |  |   | 1日 (金)   | 2日 (土)   |   |   |
|-----|---|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝   |   |   |  |   | 食パン(マーレド)<br>ミートボール煮<br>インゲンのかニサラダ<br>バナ         | ごはん<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁                       |   |   |
| 昼   |   |   |  |   | ごはん<br>肉豆腐<br>蓮根サラダ<br>お刺身草のお浸し                  | ごはん<br>チキンカツ<br>ブロッコリーソテー<br>スパゲッティサラダ<br>漬物   |   |   |
| おやつ |   |   |  |   |  |  | 牛乳・カスタードケーキ                                     | 牛乳・チーズ蒸し  |
| 夕   |   |   |  |   |  |  | ごはん<br>魚のコンマヨ焼き<br>切干大根の炒り煮<br>ひじきサラダ<br>みそ汁    | ごはん<br>鯖の梅香焼き<br>白菜の浅漬け<br>じゃが芋の煮物<br>小松菜の菜種和え<br>みそ汁 |
|     | 3日 (日)  | 4日 (月)  | 5日 (火)                                     | 6日 (水)  | 7日 (木)   | 8日 (金)   | 9日 (土)  |   |
| 朝   | コッペパン(リンゴ)<br>ピ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>平天と蒟蒻のピリ辛炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁        | ごはん<br>かひろりのコンマヨ炒め<br>お刺身草の煮浸し<br>みそ汁      | 食パン(マーガリン)<br>目玉焼き<br>ミルクスープ<br>バナ                  | ごはん<br>煮浸し<br>牛蒡サラダ<br>みそ汁                       | ごはん<br>ミートボールの炒め物<br>お刺身草の和え物<br>すまし汁          | ごはん<br>大根の炒り煮<br>納豆<br>かきたま汁                    |   |
| 昼   | おにぎり弁当  | ごはん<br>鶏の柔か煮<br>小松菜のなめ茸和え<br>かニクリームコロッケ<br>漬物 | ポークカレー<br>コールスロー<br>フルーツヨーグルト              | ごはん<br>チキンキャップ<br>イタリアンサラダ<br>ベイクドポテト<br>漬物         | ごはん<br>魚のピカタ<br>南瓜サラダ<br>インゲンソテー<br>漬物           | ゆかりごはん<br>冷しゃぶチャーシュー麺<br>青梗菜の袷塩ナムル<br>フルーツ寒天   | ごはん<br>鶏の南蛮漬け<br>焼ビーフン<br>小松菜サラダ<br>漬物          |   |
| おやつ | かっぱえびせん                                       | 牛乳・鯛焼きクリーム                                    | コーヒー・カスター                                  | 牛乳・あんずケーキ   | アセロラゼリー  | 牛乳・ドーナツ  | 牛乳・レモンパウンドケーキ                                   |   |
| 夕   | ごはん<br>豚キムチ炒め<br>わかめともやしのナムル<br>エビ焼売<br>漬物    | ごはん<br>チャンプル<br>白菜の中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ寒天    | ごはん<br>鯖の焼き浸し<br>卵の花<br>ポテト酢和え<br>みそ汁      | ごはん<br>鱈の煮付け<br>桜エビと玉葱のかき揚げ<br>小松菜のおかか和え<br>すまし汁    | ごはん<br>ちゃんご鍋風<br>ピーマンの塩昆布炒め<br>ツナ和え              | ごはん<br>鯖のおろし煮<br>ピリ辛炒め<br>スタッフエントウの卵サラダ<br>みそ汁 | ごはん<br>八宝菜<br>かつらの梅和え<br>揚げ餃子<br>わかめスープ         |   |
|     | 10日 (日)                                       | 11日 (月)                                       | 12日 (火)                                    | 13日 (水)   | 14日 (木)  | 15日 (金)  | 16日 (土)   |   |
| 朝   | 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>竹輪とインゲンの甘辛炒め<br>春菊のお浸し<br>みそ汁          | ごはん<br>牛蒡の甘辛煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁            | ごはん<br>厚焼き卵<br>山葵和え<br>みそ汁                          | 食パン(リンゴ)<br>ミートボールのトマト煮<br>バナ<br>コンソメスープ         | ごはん<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁                       | ごはん<br>はんぺんの卵とじ<br>お刺身草サラダ<br>みそ汁               |   |
| 昼   | ごはん<br>鱈のムニエル<br>パスタ<br>ブロッコリーのかれ炒め<br>漬物     | ごはん<br>油淋鶏<br>カクテルサラダ<br>中華炒め<br>漬物           | かつめし<br>サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ                 | 薩摩芋ご飯<br>鱈の塩焼き<br>スタッフエントウと竹輪の<br>醤油炒め<br>卵豆腐<br>漬物 | ごはん<br>鶏の味噌バター焼き<br>もやしとお刺身草の卵炒め<br>ポテトサラダ<br>漬物 | ごはん<br>変わり柳川風煮<br>けんちん汁<br>筍のおかか炒め<br>漬物       | ごはん<br>麻婆豆腐<br>キャベツの梅和え<br>エビ揚焼売<br>漬物          |   |
| おやつ | コーヒー・チョコパイ                                    | バナナアイス  | 牛乳・蜂蜜ケーキ                                   | 牛乳・ワッフルスティック  | 牛乳・チョコパウンドケーキ                                    | オレンジゼリー  | 牛乳・アーモンドカスター                                    |   |
| 夕   | ごはん<br>豚肉生姜焼き<br>青梗菜のおかか和え<br>薩摩芋の甘煮<br>みそ汁   | ごはん<br>鯖の西京焼き<br>炒り豆腐<br>小松菜の磯和え<br>すまし汁      | ごはん<br>お好み焼き<br>レバー炒め<br>かつらの中華サラダ<br>すまし汁 | ごはん<br>鶏の治部煮<br>金平牛蒡<br>もずくの酢の物<br>すまし汁             | ごはん<br>魚の野菜あんかけ<br>冬瓜煮<br>小松菜の和え物<br>かきたま汁       | ごはん<br>がらの煮付け<br>竹輪の磯部揚げ<br>白菜の和え物<br>みそ汁      | ごはん<br>鱈のバター醤油焼き<br>蓮根ピリ辛炒め煮<br>ひじきの胡麻和え<br>みそ汁 |   |



|     | 17日 (日)   | 18日 (月)   | 19日 (火)                                      | 20日 (水)  | 21日 (木)                                     | 22日 (金)                                    | 23日 (土)  |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 朝   | コッパパン(蜂蜜)<br>オムレツ<br>クリーム煮<br>スライスチーズ           | ごはん<br>蓮根と蒟蒻のゴマ照り煮<br>白菜の紫和え<br>みそ汁               | ごはん<br>ピリ辛炒め<br>杓い草サラダ<br>みそ汁                | ごはん<br>枝豆の卵とじ<br>ゴマ和え<br>みそ汁                   | 食パン(苺)<br>コンソメ煮<br>イタリアンサラダ<br>バナナ          | ごはん<br>厚焼き卵<br>インゲンのツナサラダ<br>みそ汁           | ごはん<br>小松菜とはんぺん煮<br>納豆<br>みそ汁                      |
| 昼   | ごはん<br>ハンバーグ<br>かき揚げ<br>人参しりしり<br>漬物            | ごはん<br>魚フライ<br>ひじきサラダ<br>ピーマンの塩昆布炒め<br>漬物         | 親子丼<br>里芋の味噌田楽<br>青梗菜としめじの<br>中華和え<br>すまし汁   | ごはん<br>鯖の香味焼き<br>大根のそぼろ煮<br>菜種和え<br>漬物         | ごはん<br>鶏唐揚げ<br>ポテト<br>柚子サラダ<br>漬物           | ごはん<br>冷しゃぶおろしうどん<br>蓮根天ぷら<br>フルーツ寒天       | ごはん<br>鶏のピカタ<br>マカロニサラダ<br>ポテト<br>漬物               |
| おやつ | コーヒー・ココアのマーチ                                    | 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                                    | ぶどうゼリー                                     | 牛乳・ひねくれ棒   |
| 夕   | ごはん<br>すき焼き風煮<br>オクラのなめ茸和え<br>薩摩芋天ぷら<br>すまし汁    | ごはん<br>鶏肉の塩麴焼き<br>がんもの煮合せ<br>かき揚げのレモンサラダ<br>かきたま汁 | ごはん<br>ポテトコロッケ<br>オスター炒め<br>切干大根の甘酢和え<br>みそ汁 | ごはん<br>回鍋肉<br>揚げ餃子<br>中華風和え物<br>中華スープ          | ごはん<br>カレイの煮付け<br>塩昆布炒め<br>キャベツの中華和え<br>みそ汁 | ごはん<br>鯆の南蛮漬け<br>煮奴<br>青梗菜の香味和え<br>すまし汁    | ごはん<br>豚肉の焼肉風<br>コンクリーミコロッケ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁 |
|     | 24日 (日)   | 25日 (月)   | 26日 (火)                                      | 27日 (水)  | 28日 (木)                                     | 29日 (金)                                    | 30日 (土)  |
| 朝   | コッパパン<br>(マーマレード)<br>クリーム煮<br>スライスチーズ<br>バナナ    | ごはん<br>白菜の煮付け<br>オクラのなめ茸和え<br>かきたま汁               | ごはん<br>目玉焼き<br>大豆サラダ<br>みそ汁                  | ごはん<br>薩摩芋のレモン煮<br>杓い草のツナ和え<br>みそ汁             | 【健康診断】<br>健診後に軽食あり                          | ごはん<br>煮付け<br>牛蒡サラダ<br>みそ汁                 | ごはん<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁                           |
| 昼   | ごはん<br>柿の味噌バター焼<br>青梗菜の香味和え<br>厚揚げのゴマ醤油炒め<br>漬物 | ごはん<br>鶏の香味焼き<br>蓮根金平<br>ブロッコリーサラダ<br>漬物          |  | ごはん<br>酢豚<br>香味和え<br>春巻き<br>漬物                 | ごはん<br>鶏の磯部揚げ<br>拌三絲<br>里芋煮<br>漬物           | 月見バーガー<br>フライドポテト<br>レモンサラダ<br>ミルクスープ      | ごはん<br>鯖の竜田揚げ<br>小松菜の煮浸し<br>蓮根サラダ<br>漬物            |
| おやつ | 牛乳・ココアロール                                       | 牛乳・バウムクーヘン  | コーヒー・<br>パルキータワッフル                           | 牛乳・どら焼き  | 牛乳・<br>さつま芋デニッシュ                            | 牛乳・マフィン                                    | コーヒー・プリン   |
| 夕   | ごはん<br>肉じゃが<br>杓い草卵炒め<br>大根サラダ<br>みそ汁           | ごはん<br>揚げ出し豆腐<br>南瓜そぼろ煮<br>もやしのボン酢和え<br>すまし汁      | ごはん<br>チヂミ<br>チャプチェ<br>ナムル<br>わかめスープ         | 炊き込みごはん<br>千草焼き<br>オスター和え<br>青菜と高野の煮浸し<br>すまし汁 | ごはん<br>肉豆腐<br>柚子サラダ<br>オスターフライ<br>みそ汁       | ごはん<br>鯆の焼き浸し<br>ブロッコリーの和え物<br>かき揚げ<br>みそ汁 | ごはん<br>鶏の柔か煮<br>オスター炒め<br>ナムル<br>みそ汁               |

