



# 献立表

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)		
朝		食パン(マーメイド) カレー煮 ポテトサラダ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 平天と蓮根のピリ辛炒め 納豆草の和え物 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とし かつらの梅サラダ みそ汁	コッペパン(リンゴ) お味噌汁 スライスチーズ クリーム煮		
昼		ごはん 鶏の味噌だれ焼 大根のそぼろ煮 インゲンのおかか和え 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 小松菜のお浸し 牛蒡の甘辛炒め 漬物	ごはん チキンチャップ イリアンサラダ ペイトポテト 漬物	ごはん 魚のフライ 青梗菜のなめたけ和え 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物		
おやつ		コーヒー かっぱえびせん	コーヒー・卵蒸しパン	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・バウンドケーキ		
夕		ごはん 鱈の煮付け ビーマンと卵のソテー もやしのツナ和え みそ汁	ごはん 田舎煮 かくりみーコロッケ インゲン菜としめじの 中華和え すまし汁	ごはん 鱈のムニエル がんと煮合せ 白菜の柚子和え みそ汁	ごはん 豚肉の塩麹焼き 金平牛蒡 もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 筍の甘辛煮 キャベツの中華和え すまし汁		
		6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 スナップエンドウのツナサラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 南瓜サラダ みそ汁	食パン(苺) トマト煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 目玉焼き かつらのなめ茸和え みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡とひじき煮 キャベツのマヨ和え みそ汁	コッペパン(蜂蜜) 栄養サラダ クリーム煮	
昼	中華丼 揚げ餃子 フルーツ杏仁 かきたま汁	ごはん 回鍋肉 青菜とひじきの和え物 ユウクリーミコロッケ 漬物	ごはん 鶏のピカタ マカロニサラダ オイスター炒め 漬物	ごはん 鯖の若狭焼 蓮根サラダ 薩摩芋の甘辛煮 漬物	そばめし 大根田楽 ブロッコリーのレモンサラダ すまし汁	ごはん タンドリーチキン チキンカツ ポパイソテー 漬物	ごはん 魚の天ぷら スナップエンドウサラダ 薩摩芋の甘煮 漬物	
おやつ	おはぎ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・焼マロン蒸し	コーヒー・プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・アーモンドカスタード	
夕	ごはん 手作りコロッケ 納豆草のおかか炒め マヨネーズ みそ汁	ごはん かひの煮付け 白菜の昆布和え 蓮根の天ぷら みそ汁	ごはん 鱈の竜田揚げ キャベツの梅和え 煮奴 すまし汁	ごはん 油淋鶏 エビ焼売 もやしの甘酢和え わかめスープ	ごはん 肉じゃが 素麺チャンプル 青梗菜のごま和え みそ汁	ごはん 姫路おでん 三色金平 春菊のお浸し すまし汁	ごはん かまぼこあかけ レバー炒め 切干大根の中華サラダ わかめスープ	
		13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝	ごはん チキンチャップ炒め かつらの梅和え みそ汁	ごはん はんぺんの卵とし ツナサラダ みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 スナップエンドウソテー バナナ	ごはん 厚揚げビーマンの甘辛炒め 白菜のゆかり和え みそ汁	コーヒー牛乳 パン	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) チキンガレット スライスチーズ クリーム煮	
昼	ごはん 肉豆腐 牛蒡サラダ 納豆草のごま和え 漬物	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 メバルの梅香焼 小松菜のお浸し エビカツ 漬物	ごはん 豚肉のタタキ焼き ミモザサラダ フルーツ 漬物	【登山】 おにぎり弁当	きのこライス ポテトチャップ 薩摩芋と青菜のバターソテー ユウクリーミ 漬物	ごはん かひの唐揚げ 蓮根サラダ 南瓜煮 漬物	
おやつ	牛乳・スティックケーキ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・薩摩芋蒸し	コーヒー・チョコパイ	
夕	ごはん 鶏の照焼 南瓜とひじき煮 キャベツの柚子和え すまし汁	ごはん 鱈の焼き浸し 竹輪の磯部揚げ 大根の甘酢和え みそ汁	ごはん 韓国風唐揚げ 焼ビーツ もやしナムル 中華卵スープ	ごはん 鯖の西京焼き ずんだ和え 切干大根の炒り煮 すまし汁	ごはん きつねうどん かき揚げ キャベツの梅マヨ和え	ごはん 魚ピカタ ビーマンの塩昆布炒め かひのレモンサラダ みそ汁	ごはん チャンプル 餃子 中華スープ フルーツ	



	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝	ごはん 枝豆の卵とじ オクラのポン酢サラダ みそ汁	ごはん ミートボール煮 ツボネサラダ みそ汁	食パン(マーマレード) 目玉焼き ミルクスープ バナナ	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め 青梗菜の香味和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 小松菜のなめ茸和え みそ汁	ごはん 大根の炒り煮 納豆 かきたま汁	コッペパン(リンゴ) キャベツソテー スライスチーズ クリーム煮
昼	ごはん キノコ スナップエンドウサラダ オニオン炒め 漬物	ごはん ジャージャー麺 ブロッコリー中華サラダ フルーツ杏仁	ごはん 鱈のパン粉焼 大根金平 インゲンのゴマ和え 漬物	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 南瓜のおかか炒め 豆サラダ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼 ホレン草のお浸し 厚揚げの甘辛煮 漬物	ビビンバ 丼 エビ焼売 わかめスープ フルーツヨーグルト	ごはん 魚のカレーニール ブロッコリーコンソメ炒め かきクリームコロッケ 漬物
おやつ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳	牛乳・カステラ	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・コアラのマーチ	苺ゼリー	牛乳・どら焼き
夕	ごはん 魚の野菜あんかけ 菜種和え 大学芋 みそ汁	ごはん 青椒肉絲 エビと豆腐の中華風炒め 青梗菜のザーサイ炒め わかめスープ	ポークカレー ホタテフライ コールスロー	ごはん 豚キムチ炒め 青菜と高野煮 切干大根の中華和え みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 ひじき煮 スナップエンドウの甘酢和え すまし汁	ごはん 鯖の塩焼 春菊のゴマ味噌和え 春雨サラダ すまし汁	ごはん 鱈の南蛮漬け 卵の花 青梗菜のおかか和え みそ汁
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)			
朝	ごはん 高野の卵とじ 柚子サラダ みそ汁	ごはん 炒り煮 山葵和え みそ汁	食パン(苺) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁			
昼	ごはん 鶏じゃが 小松菜のお浸し ピリ辛炒め 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スナップエンドウの中華サラダ 春巻き 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 もやし甘酢和え 里芋の白煮 漬物	ごはん 鱈のきのこあんかけ 青梗菜のオニオン炒め 大根の酢の物 漬物			
おやつ	牛乳・マフィン	コーヒー・ミルクあん	ぶどうゼリー	牛乳・チーズ蒸			
夕	ごはん 鯖の焼き浸し ゆかり和え 薩摩芋の天ぷら 胡麻和え すまし汁	ごはん お好み焼き レバー炒め カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 南瓜コロッケ 蓮根の青のり和え 中華卵スープ	ごはん 鶏の塩麹焼 薩摩芋の甘煮 オクラの梅おかか和え みそ汁			