

献立表



					1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝					ごはん カリフラワーのｺﾞﾏﾝﾃｰ 小松菜の厚揚げ煮 みそ汁	ごはん ひじきと竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(蜂蜜) ｸﾘｰﾑ煮 おﾓﾚｯ ｽﾗｲｽﾃｰｽﾞ
昼					ゆかりごはん 醤油ﾗｰﾒﾝ 揚げ餃子 ﾈﾙ3種和え	ごはん 魚のｺﾝﾖｺ焼 ｷﾞｬｯﾌﾟの柚子和え 里芋煮 漬物	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾏｶﾛﾆﾗﾀﾞ 人参しりしり 漬物
おやつ					ｺｰﾋｰ かっぱえびせん	牛乳・卵蒸し	牛乳・ﾊﾞｳﾙｸｰｷﾝ
夕					ごはん 鯖の味噌煮 金平牛蒡 白菜の煮浸し すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 蓮根ﾋﾞﾘ辛炒め煮 ﾗﾀﾞ	ごはん 豚肉のｷﾞﾗﾝ炒め じゃが芋煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 すまし汁
	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝	ごはん ﾐｰﾄﾞｰﾙの炒め物 ｷﾞﾗﾝ草の煮浸し みそ汁	ごはん 目玉焼き 白菜のｺﾞﾏ和え みそ汁	ごはん 厚揚げ煮 ｷﾞｬｯﾌﾟの和え物 みそ汁	食ﾊﾟﾝ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 南瓜ﾗｰﾒﾝ ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾊﾟﾝ	ごはん 大根の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 おｸﾗのﾎﾝ酢ﾗﾀﾞ みそ汁	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ (ﾏｰﾏｰﾙﾄﾞ) ﾋﾞｰﾏﾝﾝﾃｰ ｸﾘｰﾑ煮 ｽﾗｲｽﾃｰｽﾞ
昼	ごはん 魚のﾌﾗｲ 牛蒡ﾗﾀﾞ 高野豆腐煮 漬物	ごはん けんちんうどん 蓮根天ぷら おｸﾗのなめ茸和え	ごはん 鶏の照焼 ｷﾞﾗﾝ草の卵炒め 大根田楽 漬物	ごはん ﾎｰｸｶｯﾌﾟ ｲﾀﾘｱﾝﾗﾀﾞ ｺﾝﾖｺｽｰﾌﾟ	香味ｷﾞﾗﾝ炒飯 中華炒め ｶｸﾃﾙﾗﾀﾞ ｴﾋﾞ焼売 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根の磯部揚げ 小松菜の柚香和え 漬物	ごはん 関東煮 青梗菜の卵炒め ﾗﾀﾞ 漬物
おやつ	牛乳・ワﾌﾞﾙｽﾃｯｸ	牛乳・ﾊﾞｳﾝﾄﾞ ｸｰｷﾝ	おはぎ	牛乳・ｶｽﾀｰﾄﾞ ｸｰｷﾝ	牛乳・黒豆ﾊﾟﾝ	牛乳・ ｼﾞｮｺﾞ蒸しｸｰｷﾝ	ｺｰﾋｰ・ﾌﾞﾘﾝ
夕	ｷﾝｺｰ 福神漬 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰｯﾞｰｸﾞﾙﾄ	ごはん ｶﾞﾙの煮付け ひじき煮 ｽｷﾞｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞ ｳの和風ﾗﾀﾞ すまし汁	ごはん 鯖の梅香焼 ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｸ 小松菜の煮浸し みそ汁	親子丼 薩摩芋の甘辛煮 青梗菜としめじの 中華和え すまし汁	ごはん 鱈の南蛮漬け 三色金平 春菊のお浸し みそ汁	ごはん か玉あんかけ ｲﾊﾞｰ炒め ｷﾞｬｯﾌﾟの梅ﾖ和え 中華ｽｰﾌﾟ	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の磯和え ｷﾞﾗﾝﾌﾗｲ みそ汁
	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝	ごはん 白菜と鶏の煮付け ﾌﾙｰｯﾞ みそ汁	ごはん 枝豆の卵とじ 柚子和え みそ汁	食ﾊﾟﾝ(苺) ﾄﾏ煮 薩摩芋ﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ	ごはん ﾐｰﾄﾞｰﾙ煮付け 胡麻和え みそ汁	ごはん はんぺんといんげん の和風炒め 香味和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) ｷﾝｺﾞｸﾞｯﾄ ｸﾘｰﾑ煮 ｽﾗｲｽﾃｰｽﾞ
昼	ごはん 酢豚風 ﾈﾙ3種和え 餃子 漬物	ごはん ﾀﾝﾄﾞﾘｰｷﾝ ｷﾞﾗﾝ 小松菜ﾗﾀﾞ 漬物	ゆかりごはん 鶏塩ﾗｰﾒﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ 揚げ焼売	ごはん 鯖の塩焼 青梗菜のおかか和え 南瓜天ぷら 漬物	ごはん 回鍋肉 春雨ﾗﾀﾞ 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん ｶｲの唐揚げ 小松菜のお浸し 厚焼き卵 漬物	ごはん 肉じゃが ﾐﾓﾀﾞ ﾗﾀﾞ 大根の塩昆布炒め 漬物
おやつ	牛乳・蜂蜜ｸｰｷﾝ	牛乳・ｱｰﾓﾝﾄﾞ ｶｽﾀﾗ	牛乳・ｽﾃｯｸｸｰｷﾝ	ｺｰﾋｰ・ｽｯｯｯ ｯ ｯ ｯ ｯ	牛乳・ﾘﾝｺﾞ ｾﾞ ɴ ｼﾞ	牛乳・鯛焼きｸﾘｰﾑ	牛乳・ｼﾞｬｸﾞ ｰ ｯ ｲｽﾄ
夕	ごはん ｷﾞﾗﾝの味噌ﾊﾞﾀｰ焼 大根煮 ｽｷﾞｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞ ｳのﾎﾝ酢和え すまし汁	ごはん 揚げだし豆腐 南瓜そぼろ煮 青梗菜のｺﾞﾏ和え みそ汁	ごはん 魚のｶﾞﾗﾝ焼 ひじきと牛蒡の炒め物 白菜の昆布和え みそ汁	炊き込みごはん 五目厚焼き卵 おｲｽﾀｰ炒め もやしの酢の物 すまし汁	ごはん ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ ｴﾋﾞ ｶｯ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾚﾓﾝﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯﾞ	ごはん 味噌炒め煮 ｷﾞﾗﾝ草の菜種和え すまし汁 ﾌﾙｰｯﾞｰｸﾞﾙﾄ	ごはん 油淋鶏 炒り豆腐 ざー ｻｲﾄﾞﾙ 中華ｽｰﾌﾟ



	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝	ごはん はんぺんの卵とじ キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん 蓮根と蒟蒻の炒め煮 スタブ・エンドウサダ みそ汁	ごはん 目玉焼き 杓苳草の煮浸し みそ汁	ごはん ブロッコリーの和風炒め 大豆サダ みそ汁	食パン(マーマレード) コンソメ煮 大根サダ バナナ	ごはん オイスター炒め 納豆 みそ汁	ごはん ひじき煮 青梗菜の磯和え みそ汁
昼	中華丼 エビ焼売 わかめスープ フルーツ杏仁	ごはん 鱈の幽庵焼き 牛蒡とひじき煮 ポンス酢和え 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 大根の梅サダ 里芋の炒め煮 漬物	ごはん 魚のピカタ 南瓜煮 スタブ・エンドウサダ 漬物	ゆかりごはん カレーうどん もやしの甘酢和え フルーツ寒天	ごはん 鶏唐揚げ ポテリタン 柚子サダ 漬物	ごはん 魚のバター醤油焼 高野の卵とじ もやしのポンス酢和え 漬物
おやつ	牛乳・薩摩芋蒸し	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	苺ゼリー	牛乳・カスター	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・コアラのマーチ
夕	ごはん 鱈の焼き浸し 切干大根の炒め物 おろしのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼 薩摩芋の甘煮 春菊のコンマ味噌和え すまし汁	ごはん お好み焼き 蓮根金平 ツナサダ みそ汁	ごはん 鶏の味噌バター焼 かみなり豆腐 柚子和え すまし汁	ごはん 親子煮 ピリ辛炒め おろしとろろ昆布和え みそ汁	ごはん おでん 小松菜の和え物 みそ汁 フルーツ寒天	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーサダ ミネストローネ
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝	ごはん 厚揚げ煮 おろし梅サダ みそ汁	ごはん オムレツ インゲンのツナサダ みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	食パン(苺) ミートボールのトマト煮 牛蒡サダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ ビーマンの塩昆布和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 オロシ和え みそ汁
昼	パエリア 照焼チキン カリフラワーのレモンサダ ミルクスープ	ごはん おろしハンバーグ ポテトサダ フルーツ 漬物	ごはん 青椒肉絲 ナムル3種和え 餃子 漬物	ごはん 鱈の香味焼 五目煮豆 大根のゆかり和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 焼ビーツ 青梗菜の袷塩ナムル 漬物	ごはん 鱈のムニエル 切干大根の炒り煮 杓苳草サダ 漬物	ごはん 麻婆豆腐 中華サダ 春巻き 漬物
おやつ	チョコムース	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・チーズ蒸	アロラゼリー
夕	ごはん 手作りポテトコロッケ 三色金平 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん かいの煮付け 春菊の白和え 竹輪の磯部揚げ すまし汁	ごはん 田舎煮 スタブ・エンドウの卵炒め 春雨の酢の物 かきたま汁	ごはん 八宝菜 かきクリームコロッケ ブロッコリーの中華サダ 中華スープ	ごはん マル生姜煮 レバー炒め もやしの和え物 かす汁	ごはん 豚肉の塩麹焼 がんも煮 小松菜の菜種和え みそ汁	菜飯ごはん 年越しそば かき揚げ ゆず和え フルーツ寒天

