



献立表

				1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
朝				ごはん はんぺん卵とじ 香味和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮のトマト煮 バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	
昼				ごはん マルの煮付け キャベツの梅和え エビカツ 漬物	ごはん チンカツ 小松菜の和え物 ポテトサラダ 漬物	巻寿司 鯛フライ 春菊のお浸し 節分汁	
おやつ						コーヒー・かっぱえびせん	牛乳・パウンドケーキ
夕				ごはん 鶏の味噌だれ焼 芋とインゲンの醤油炒め もやしの甘酢和え すまし汁	ごはん 鯖の若狭焼 白菜の浅漬 酢味噌和え 蓮根の挟み揚げ かきたま汁	ごはん 魚のピカタ ビーマンのオムライス炒め 大根の梅干し みそ汁	
	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
朝	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 栄養サラダ スライスチーズ	ごはん 大根と蒟蒻のピリ辛炒め オクラのボン酢サラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き スパゲティサラダ みそ汁	食パン(マーメイド) コンソメ煮 ひじきサラダ バナナ	ごはん カリフラワーのカレー炒め 青梗菜の磯和え かきたま汁	ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ごはん 甘辛炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん カレイの唐揚げ かみなり豆腐 柚子和え 漬物	ごはん 鶏肉の柔か煮 ブロッコリーの香味和え かきクリームコロッケ 漬物	紫ごはん あんかけ焼そば 竹輪の磯部揚げ フルーツ	ごはん 鯖の香味焼 南瓜そぼろ煮 菜種和え 漬物	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 拌三絲 薩摩芋のきな粉和え 漬物	ごはん 豚肉生姜焼 おひたし草のお浸し 厚揚げの炒め物 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 薩摩芋の天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物
おやつ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・パウンドケーキ	おはぎ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・ショコラ蒸ケーキ	コーヒー・プリン
夕	ごはん 豚キムチ炒め カゲルサラダ 春巻き かきたま汁	ごはん 鱈のバター醤油焼 五目煮豆 ボン酢和え みそ汁	ごはん 鶏とキャベツのガーリック焼 豆腐とエビの中華炒め 青菜とひじきの和え物 みそ汁	ハンバーグ カニカマサラダ フルーツ寒天	ごはん 鱈の味噌バター焼 いり炒め もやしの五目和え すまし汁	ごはん 鶏つくねの小判焼 里芋の白煮 白菜の昆布和え すまし汁	ごはん 親子煮 スタップ・インド・ウチー 蓮根サラダ みそ汁
	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
朝	コッペパン(苺) ビーマンとツナの炒め物 クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 牛蒡とひじき煮 オクラの梅おかか和え みそ汁	ごはん 蓮根と蒟蒻の炒め煮 おひたし草サラダ すまし汁	ごはん 煮付け 薩摩芋サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの炒め煮 ミルクスープ バナナ	ごはん スクランブルエッグ インゲンのカレーマヨ和え みそ汁	ごはん 納豆 山葵和え みそ汁
昼	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 切干大根サラダ 香味炒め 漬物	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ビーマンソテー 漬物	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ エビ焼売 漬物	オムライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鱈フライ 小松菜の菜種和え 炒り煮 漬物	中華丼 揚げ餃子 フルーツ杏仁 わかめスープ	ごはん 魚のムニエル カニカマサラダ ポテトバター醤油炒め 漬物
おやつ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・アーモンドカステラ	牛乳・カスタードスティックケーキ		牛乳・プリンゴデニッシュ	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト
夕	ごはん マルの生姜煮 厚揚げの卵とじ 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ 小松菜のはんぺん煮 カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 鯖の西京焼き 春雨の炒め物 青梗菜の香味和え すまし汁	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ炒め 南瓜ベークンソテー コールスロー みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 大根そぼろ煮 もやしの和え物 みそ汁	鯖の味噌煮 ビーマンの塩昆布炒め 白菜の梅和え すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 蓮根ピリ辛炒め煮 ツナサラダ



	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
朝	コッパパン(蜂蜜) カリフラワー スライスチーズ クリーム煮	ごはん 竹輪と蒟蒻炒め スナップエンドウのポン酢炒め みそ汁	ごはん 厚焼き卵 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 竹輪とインゲンの甘辛炒め キャベツの和え みそ汁	食パン(マーメイド) 目玉焼き スパゲッティサラダ バナナ	ごはん 鶏とゼンマイ煮 青梗菜のおかか和え みそ汁	ごはん 厚揚げビーツの甘辛炒め 小松菜のお浸し みそ汁
昼	ごはん 鱈の照焼 高野の卵とじ ホレン草の和え物 漬物	かき揚げ丼 中華和え すまし汁	ごはん けんちんうどん 大根田楽 オクラのなめ茸和え	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 五目煮豆 漬物	ごはん 鱈のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 大根の浅漬け 漬物	香味料炒飯 肉団子の甘酢あん 中華サラダ フルーツ 漬物	ごはん 鶏むね炒め ホレン草サラダ フライドポテト 漬物
おやつ	牛乳・薩摩芋蒸し	苺ゼリー	牛乳・ひねくれ棒	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・カステラ	コーヒー・ ベルギーワッフル	牛乳・チーズ蒸
夕	ごはん 回鍋肉 絹さやと春雨のサラダ 南瓜コロッケ 中華スープ	ごはん 鶏肉の塩麹焼 薩摩芋の甘煮 春菊の白和え すまし汁	ごはん パールの煮付け 切干大根の炒め物 ホレン草のツナ和え みそ汁	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 青椒肉絲 餃子 焼ビーツ 中華卵スープ	ごはん ホリの味噌バター焼 三色金平 柚子サラダ すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの和え物 みそ汁
	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)		
朝	コッパパン(苺) インゲン クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 平天の牛蒡の炒め煮 キャベツの和え みそ汁	ごはん 筍のおかか煮 小松菜の梅肉和え みそ汁	食パン(蜂蜜) 目玉焼き コンソメスープ バナナ	ごはん 里芋の白煮 オクラのなめ茸和え みそ汁		
昼	ごはん 関東煮 ピリ辛炒め 菜の花のお浸し 漬物	ごはん 肉豆腐 薩摩芋の天ぷら 大根の柚香和え	ごはん 鱈のムニエル ホレン草のペースト ひじきサラダ 漬物	ごはん 鶏肉のスタミナ焼 金平牛蒡 白菜の塩昆布和え 漬物	ごはん 鱈の梅香焼 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜和え 漬物		
おやつ	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・どら焼	アセロラゼリー	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ		
夕	ごはん かまぼこあんかけ いも炒め 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ピピッ丼 エビ焼売 スナップエンドウサラダ わかめスープ	ごはん クリームチュー ポテトフライ ブロッコリーサラダ	ごはん ホリの唐揚げ 厚揚げのゴマ醤油炒め 柚子和え 中華スープ	ごはん 八宝菜 ナムル3種和え 揚げ餃子 ワカメスープ		

