



献立表

				1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	
朝				ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 大根の磯和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 ビーマンソー スライスチーズ	
昼				ごはん 変わり柳川風煮 サラダ 筍のおかか和え 漬物	ごはん チキンカツ 厚揚げの炒め煮 ポトサラダ 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め 菜の花のお浸し すまし汁	
おやつ				コーヒー・スティックケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し	桜餅	
夕				ごはん カレーの唐揚げ 南瓜煮 おひたしの煮浸し みそ汁	ミートパゲッティ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳寒天	ごはん ガールの梅香焼 ひじきと竹輪の卵とじ おろしの和え みそ汁	
	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 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁	食パン(蜂蜜) オムレツ かき揚げ コンソメスープ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	【健康診断】 軽食(パンとコーヒー)	ごはん はんぺんの卵とじ おろしの梅和え みそ汁	ごはん 大根の炒り煮 白菜の和え物 かきたま汁	コッペパン(苺) ジャマンポト スライスチーズ クリーム煮
昼	ごはん 魚のピカタ 薩摩芋の醤油炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 回鍋肉 おひたしの和え物 かき揚げ 漬物	ごはん チキンキャップ 菜の花パスタ 南瓜サラダ 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 蓮根天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け ニラもやし炒め ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼 おひたしの和え物 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん 魚のきのこあんかけ 蓮根金平 インゲンサラダ 漬物
おやつ	牛乳・ 薩摩芋デコショ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・鯛焼きクリーム	おはぎ	牛乳・ドーナツ	アロハゼリー	牛乳・ワッフルスティック
夕	ごはん 鶏の柔か煮 キャベツの梅和え エビカ みそ汁	ごはん 鱈の焼き浸し かき揚げの和え物 もずくの酢の物 みそ汁	ごはん ファミ キャベツ 青梗菜の和え物 わかめと卵スープ	紫ごはん 醤油ラーメン 餃子 フルーツ寒天	ごはん お好み焼き ひじき煮 胡麻和え みそ汁	ごはん 鯖の西京焼 南瓜天ぷら 青梗菜の和え物 すまし汁	ごはん 油淋鶏 レバー炒め 小松菜のザンザイム 中華卵スープ
	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 竹輪とインゲンの甘辛炒め かき揚げ みそ汁	ごはん 高野の卵とじ 山葵和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの炒め物 ミルクスープ バナナ	ごはん 切干大根の炒り煮 おろしの梅サラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 インゲンのツナサラダ みそ汁	ごはん 小松菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 チキンカツ スライスチーズ
昼	ごはん 鱈のコンマヨ焼 キャベツ炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 ひじきの胡麻和え 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼 大根とおひたしの洋風炒め 漬物	ポカリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物 蓮根のオイスター炒め 漬物	香味料炒飯 中華炒め エビ焼売 フルーツ 漬物	ごはん おろしハンバーグ オーロ和え ブロッコリーソース 漬物
おやつ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・桜蒸し	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・コアのマーチ	牛乳・ バナナチョコケーキ	プリン	牛乳・シュークリーム
夕	ポカリカレー ポテトフライ コーンスロー	ごはん ちゃんぽん 南瓜コロッケ 白菜の昆布和え 中華スープ	ごはん 豚肉のステーキ焼 筍のバター醤油炒め 春菊おから和え かき玉汁	ごはん 鶏の治部煮 かき揚げ もやしの酢の物 みそ汁	ごはん ちゃんこ鍋風 金平牛蒡 すんだ和え	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜のお浸し 春雨サラダ みそ汁	ごはん ガール煮付け 南瓜とベーコン甘辛炒め おろしのなめ菜和え すまし汁



	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 大根のそぼろ煮 キャベツの和え みそ汁	ごはん ミートボール炒め オクラのおかか和え みそ汁	ごはん 牛蒡と竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) オムレツ ミルクスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼き 大根と蒟蒻のピリ辛炒め みそ汁	コッペパン (マーメイド) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ スライスチーズ
昼	ごはん 魚のカレー 青梗菜のオムレツ炒め ひじきサラダ 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根金平 納豆草のゴマ味噌和え	ごはん 鯖の照焼 じゃが芋のバター炒め 春菊のお浸し 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 焼ビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん きつねうどん 薩摩芋の天ぷら チンゲン菜との中華和え	ごはん 鶏ピカタ マゼンソンサラダ インゲンガーリックソテー 漬物	ごはん 田舎煮 豆腐のおかか炒め ボン酢和え 漬物
おやつ	牛乳・リンゴデザート	牛乳・バナナケーキ	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・ひねくれ棒	コーヒー・バウムクーヘン	ぶどうゼリー	牛乳・マフィン
夕	ごはん 他人煮 がんと煮 ゆず和え みそ汁	ごはん ポテトコロッケ ブロッコリーのガーリック炒め 大根の梅干し みそ汁	ごはん ポークチャップ キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ寒天	ごはん 青椒肉絲 焼売 ナムル わかめスープ	ごはん 鱈の南蛮漬け 蓮根の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 コンクリーミコロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁	ごはん 鱈の味噌バター焼 レバー炒め 納豆草の和え物 ワカメと卵スープ
	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 白菜と鶏の煮付け オクラのなめ茸和え みそ汁	食パン(蜂蜜) スクランブルエッグ 納豆草ソテー コンソメスープ バナナ	ごはん じゃが芋のカレー炒め キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め 白菜の和え物 みそ汁	ごはん ミートボールの炒め物 納豆 みそ汁	ごはん ひじきの炒り煮 スタップエンドウサラダ みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 インゲンソテー スライスチーズ
昼	ごはん タンドリーチキン 蓮根サラダ エビとブロッコリー炒め 漬物	ごはん 酢豚風 香味和え 春巻き 漬物	ごはん 鶏の竜田揚げ 筍のおかか煮 菜の花の辛子和え 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン カルパソ フルーツ杏仁	ごはん 鯖の香味焼き 南瓜そぼろ煮 キャベツの梅干し和え 漬物	ごはん 豚肉炒め 揚げ餃子 ワカメもやしナムル 漬物	ごはん 魚のピカタ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物
おやつ	牛乳・アーモンドカスタード	コーヒー・かっぱえびせん	コーヒー・サボイモ	牛乳・どら焼き	牛乳・バナナケーキ	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋金平 春菊の胡麻和え 豚汁	ごはん 鯖の生姜煮 卵の花 小松菜のお浸し みそ汁	炊き込みご飯 千草焼き オムレツ炒め 酢の物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け 蓮根の挟み揚げ 青梗菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん 鶏肉と大根煮 かき揚げ ブロッコリー生姜和え すまし汁	親子丼 胡麻和え みそ汁 フルーツ寒天	ごはん 鶏のチリソース 豆腐の塩昆布和え みそ汁

