



献立表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ごはん ひじき煮 ツナサラダ みそ汁	ごはん スクランブルエッグ キャベツの和え物 みそ汁	食パン(マーメイド) トマト煮 スパゲッティ-サラダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 厚揚げと人参の煮物 スタックエンドウの菜種和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 南瓜ソテー スライスチーズ
昼	赤飯 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花のお浸し 漬物	ごはん 鯨のパン粉焼 ポテトサラダ 香味炒め 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 大根サラダ 里芋煮 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 炒り豆腐 柚子サラダ 漬物	きのこライス ミックスフライ 菜の花のおかか和え 蒟蒻と人参のピリ辛炒め 漬物	ごはん 鶏の治部煮 コールスロー 蓮根の炒め物 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
おやつ	牛乳・シュガー・ツイスト	桜もち	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・リンゴ・デニッシュ	牛乳・カスタード・ケーキ	牛乳・鯛焼クリーム	おはぎ
夕	ごはん 豚肉の袷塩炒め 切干大根の炒り煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	紫ごはん 肉うどん 南瓜コロッケ おひたしの和え物	ごはん マヨネーズの生姜煮 青菜と高野の煮浸し いんげん炒め みそ汁	ごはん 関東煮 三色金平 小松菜の煮浸し みそ汁	ごはん 鱈のムニエル ブロッコリーのガーリック炒め 大根の梅サラダ すまし汁	ごはん 八宝菜 エビ揚焼売 ナムル3種和え わかめスープ	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 インゲンツナサラダ みそ汁	ごはん ケチャップ炒め 厚焼き卵 みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 薩摩芋サラダ バナナ	ごはん カリフラワーのカレー炒め おひたしの煮浸し みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 大根の炒り煮 菜の花サラダ みそ汁	コッペパン(蜂蜜) ポパイソテー クリーム煮 スライスチーズ
昼	親子丼 青梗菜の中華和え 里芋の味噌田楽 すまし汁	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かき揚げ-ミ-コロッケ 漬物	ごはん 鶏唐揚げ ブロッコリー-サラダ 五目煮豆 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 高野の卵とじ インゲンのごま和え 漬物	ごはん 担々麺 もやしの袷塩ナムル フルーツ杏仁	ごはん 千草焼き 薩摩芋天ぷら ごま和え 漬物	ごはん 柿の味噌バター焼 若竹煮 おからのおかか和え 漬物
おやつ	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ワッフルスティック	アロゼ・ゼリー	牛乳・黒豆パン	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	ごはん かいの煮付け 塩昆布炒め おひたしのごま和え みそ汁	ごはん すき焼き風煮 エビカマ おからの梅サラダ かきたま汁	ごはん コロッケ スタックエンドウ炒め 蓮根サラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の若狭焼き 小松菜のお浸し 牛蒡と豆の甘辛炒め すまし汁	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーの中華炒め 絹さやと春雨サラダ みそ汁	ごはん 変わり柳川風煮 ビーマンのオyster炒め 春菊の白和え すまし汁
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ごはん 里芋煮 大根の磯和え みそ汁	ごはん 厚揚げとビーマンの 甘辛炒め ツナサラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールのトマト煮 スタックエンドウソテー バナナ	ごはん 牛蒡の甘辛煮 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ おひたしの梅サラダ みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 ビーマンソテー スライスチーズ
昼	ごはん 肉豆腐 三色金平 おひたしの和え物	豆ごはん マヨネーズの梅香焼 牛蒡と竹輪の卵とじ わかめの酢の物 漬物	ごはん 鶏肉のスタック焼 薩摩芋の醤油炒め カリフラワー-サラダ 漬物	ごはん ポークチャップ 菜の花パスタ 豆サラダ 漬物	紫ごはん 焼うどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	ごはん チキンカツ 小松菜の柚香和え 塩昆布炒め 漬物	ごはん 鯨のきのこあんかけ 金平牛蒡 おからの磯和え 漬物
おやつ	牛乳・おからのマーチ	プリン	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・ チョコクワッドケーキ	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・チーズ蒸	牛乳・ひねくれ棒
夕	ごはん 鯨の南蛮漬け 春雨の炒め物 小松菜の柚子和え みそ汁	ハンバーグ ポテトフライ おからの梅サラダ	ごはん かまぼこあんかけ 揚げ餃子 中華風和え物 中華スープ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ピリ辛炒め おひたしのわかか和え かきたま汁	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根の炒り煮 スタックエンドウサラダ すまし汁	ごはん 魚のコンマヨ焼 ポテトのケチャップ炒め ひじきサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の焼肉風 いんげん炒め ポテト酢和え わかめと卵スープ



	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	
朝	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん ミートボールの煮付け キャベツのツナ和え みそ汁	食パン(マーメイド) 目玉焼き ミルクスープ バナナ	ごはん ひじきと竹輪の卵とじ 枴のなめ茸和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん コッパパン(リンゴ) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮	
昼	ごはん 鶏のピカタ マゼンタサラダ いんげんがーリック酢 漬物	ごはん カレーの唐揚げ チャンプルー 青梗菜のゴマ和え 漬物	天津飯 エビ揚焼売 ナムル 中華スープ	ごはん カレーうどん 薩摩芋の煮物 ブロッコリー中華サラダ	ごはん 豚肉の生姜焼き 蓮根の炒め物 ビーマンジャコのお浸し 漬物	ごはん 魚のカレーニール スタップエンドウ卵サラダ チキンゲート 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 豆腐と青梗菜煮 牛蒡の甘辛揚げ 漬物	
おやつ	コーヒー・バブルケーキ	牛乳・カステラ	ぶどうゼリー	牛乳・あんずケーキ	コーヒー・かっぱえびせん	牛乳・スティックケーキ	牛乳・どら焼き	
夕	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐の中華炒め 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 肉じゃが おひたしの煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 筑前煮 南瓜天ぷら 山葵和え すまし汁	ごはん 青椒肉絲 焼ビーツ 小松菜のザサケム みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 筍のバター醤油炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	ごはん 鶏とキャベツのがーリック焼 ブロッコリーのおかか炒め 切干大根の中華サラダ みそ汁	ごはん スタミナ味噌炒め じゃが芋煮 もやしの和え物 すまし汁	
	29日 (月)	30日 (火)						
朝	ごはん 白菜とはんぺんの和え物 みそ汁 フルーツ	ごはん 金平牛蒡 ブロッコリーの香味和え みそ汁						
昼	ごはん 鶏のフリソ 大根のかあんかけ 小松菜の中華和え 漬物	ひじき炊き込みご飯 鯛の塩焼き 南瓜そぼろ煮 おひたしのおかか和え 漬物						
おやつ	牛乳・バウンドケーキ	牛乳・マフィン						
夕	ごはん がーリック煮付け 青梗菜のオリーブ炒め 蓮根炒め みそ汁	ごはん 他人煮 切干大根の炒め物 カリフラワーのマリネ すまし汁						

