



# 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 ミートボール煮 オクラの梅和え みそ汁	ごはん 切干大根炒り煮 インゲンのゴマ和え みそ汁	ごはん 里芋と蒟蒻煮 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 薩摩芋の甘煮 目玉焼き みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 カリフラワーソー パナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) ビーマンとツ炒め スライスチーズ クリーム煮
昼	ごはん ヤンニョムチン 拌三絲 青梗菜ときのこ炒め 漬物	ごはん 鱈のコンマヨ焼 ポフリタン スナップエンドウサラダ 漬物	菜飯ごはん とんこつラーメン 春巻き・焼売 フルーツ寒天	ごはん 鱈のパン粉焼 三色金平 ツナサラダ 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 焼ビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 鱈の若狭焼 薩摩芋の天ぷら 小松菜の柚子サラダ 漬物	紫ごはん 冷しジャージャー麺 青梗菜の袷塩ナマル フルーツ寒天
おやつ	牛乳・マフィン	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・薩摩芋蒸	コーヒー・スティックケーキ	オレンジゼリー	牛乳・鯛焼きクリーム	
夕	ごはん チーズオムレツ 南瓜コロッケ ひじきサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 厚揚げビーマンの甘辛炒め 柚子和え みそ汁	ごはん ガールの梅香焼 エビカマ カリフラワー中華和え すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え みそ汁	夏野菜カレー 茹卵 牛蒡サラダ	ごはん か玉あんかけ パスタ炒め 白菜の辛子和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 平天と牛蒡炒め ブロッコリーの生姜和え すまし汁
	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 炒り煮 小松菜とひじきの 和え物 みそ汁	ごはん じゃが芋の醤油マヨ炒め お刺身の煮浸し みそ汁	食パン(リンゴ) 枝豆と牛蒡サラダ コンソメ煮 バナナ	ごはん ぶり辛炒め 白菜の煮浸し みそ汁	ごはん 厚焼き卵 柚子サラダ みそ汁	ごはん 甘辛炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮
昼	炊き込みご飯 千草焼き サラダ 蓮根の挟み揚げ 漬物	ごはん 鱈の塩焼 五目煮豆 ブロッコリーとおかか和え 漬物	ごはん トナカツ 小松菜のゴマ和え 里芋の白煮 漬物	ごはん カレイの唐揚げ がんもの煮合せ インゲンのおかか和え 漬物	ごはん おろしハンバーグ スパゲッティサラダ ビーマンのお浸し 漬物	ごはん 肉じゃが タルタルサラダ コンクリーミーコロッケ 漬物	ごはん 鱈フライ 大根の洋風炒め サラダ 漬物
おやつ	コーヒー・シューアイス	牛乳・ フジリンゴデニッシュ	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコパイ	アセロラゼリー	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ
夕	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 厚揚げの炒め煮 カリフラワーのカニサラダ みそ汁	ごはん 他人煮 オイスター炒め 大根の梅サラダ すまし汁	ごはん 村の味噌バター焼 冬瓜煮 ポソ酢和え かきたま汁	ごはん クリームチュー 秋タフライ ブロッコリーサラダ	ごはん 鶏の南蛮漬け 厚揚げ煮 ナマル みそ汁	ごはん お好み焼き 青梗菜の香味和え 蓮根金平 みそ汁	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 卵の花 みそ汁
	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 薩摩芋の甘辛煮 インゲンのカレー和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮 スナップエンドウサラダ バナナ	ごはん 牛蒡とひじき煮 キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん カリフラワーのカレー炒め 香味和え みそ汁	ごはん 蓮根甘辛煮 納豆 みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 インゲンの酢味噌和え すまし汁	コッペパン(蜂蜜) ビーマンソーテ スライスチーズ クリーム煮
昼	紫ごはん 冷やし中華 エビ焼売 中華炒め	焼き鳥丼 蓮根金平 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん 酢豚風 ナマル フルーツ寒天 漬物	ごはん チンカツ 薩摩芋サラダ ジャコビーマン 漬物	ごはん 魚のピザ風焼 スナップエンドウの卵炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 柚子和え 南瓜天ぷら 漬物	焼豚炒飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華サラダ フルーツ 漬物
おやつ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・オクラのマチ	牛乳・蜂蜜ケーキ	プリン	牛乳・パウンドケーキ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・パウムクーヘン
夕	ごはん 豚肉の袷塩炒め カリフラワーのゴマソー お刺身の甘酢和え みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 青梗菜のオイスター炒め オクラ和え すまし汁	ごはん 鱈の西京焼 大根の炒り煮 ブロッコリーの塩昆布和え すまし汁	ごはん かま玉あんかけ 焼ビーフン お刺身の中華サラダ みそ汁	ごはん 豚キムチ炒め もやし炒め 揚餃子 かきたま汁	チンカレ 福神漬 コールスロー フルーツヨーグルト	ごはん 田舎煮 もずくの酢の物 南瓜コロッケ すまし汁



	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 牛蒡と竹輪の卵とじ 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん じゃが芋金平 胡麻和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 かきたま汁	ごはん 目玉焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	食パン(苺) ミートボール煮 インゲンのツナサラダ バナナ	ごはん 厚揚げ煮 山葵和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) チキンゲット クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ポパイソース 漬物	ごはん 冷しゃぶおろしうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	うなぎ丼 わかめと胡瓜の酢の物 みそ汁	ごはん チキンチャップ 薩摩芋サラダ ポパイソース 漬物	ごはん 魚の丸焼 ポピリタン 中華サラダ 漬物	ごはん 鶏のピカタ 蓮根サラダ ブロッコリー炒め 漬物	ごはん 鯖の香味焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜酢の物 漬物
おやつ	パナライス	牛乳・チーズ蒸し	コーヒー・バウムクーハル	コーヒー・かっぱえびせん	牛乳・カステラ	葡萄ゼリー	牛乳・あんずケーキ
夕	ごはん ガルの生姜煮 春菊の白和え ひじき煮 すまし汁	ごはん 青椒肉絲 ナムルの3種和え 春巻き 中華卵スープ	ごはん 鶏の治部煮 牛蒡の甘辛炒め オクラのトマト和え みそ汁	ごはん 豚大根 青菜と高野の煮浸し ビーマンの塩昆布炒め すまし汁	ごはん 親子煮 ピリ辛炒め ゴマ和え みそ汁	ごはん ポテトコロッケ インゲン菜の卵炒め 切干大根の甘酢和え みそ汁	ごはん 蒸し豚 スナップエンドウ炒め 大根田楽 すまし汁
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)				
朝	ごはん 目玉焼き 青梗菜のなめ茸和え みそ汁	ごはん 炒り煮 オクラのポソ酢サラダ みそ汁	食パン(マーマレード) コンソメ煮 ポテトサラダ バナナ				
昼	ごはん 油淋鶏 ひじきサラダ 薩摩芋の甘煮 漬物	ごはん 鯖の竜田揚げ 篠田巻煮 小松菜の和え物 漬物	紫ごはん あんかけ焼きそば 焼売 フルーツ杏仁				
おやつ	牛乳・スティックケーキ	牛乳・どら焼き	牛乳・パウンドケーキ				
夕	ごはん 鰯の焼浸し 蓮根のり塩炒め もやしの和え物 みそ汁	ごはん 豚肉の袷塩炒め ミモザサラダ 里芋煮 みそ汁	ごはん 鶏の味噌だれ焼 切干大根の中華和え 豆腐チャンプル すまし汁				

