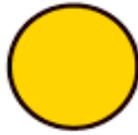




献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	コッパパン(リンゴ) ピーマンとツナ炒め スライスチーズ クリーム煮	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	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 かぼちゃのコンソメ炒め 納豆草の煮浸し みそ汁	ごはん 煮浸し 蓮根サラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き 小松菜サラダ みそ汁	ごはん 平天と大根煮 納豆 かきたま汁
昼	ごはん 鶏の治部煮 青梗菜のなめ茸和え かくりーミコロッケ 漬物	ごはん 鯉のきのこあんかけ 金平牛蒡 かつらの梅和え 漬物	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐サラダ 揚げ餃子 漬物	ごはん 鶏のクリームソースがけ ペイトポテト コールスロー 漬物	ごはん 魚のピカタ 南瓜サラダ インゲンソテー 漬物	紫ごはん 冷しゃんしゃん麺 チンゲン菜の炒め塩ナムル フルーツ寒天	ごはん 鶏の南蛮漬け 焼ビーフン スタップエンドウサラダ 漬物
おやつ	牛乳・マフィン	牛乳・シュガー・ツイスト	牛乳・薩摩芋蒸し	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・シューアイス
夕	ごはん 豚肉のステーキ焼き 卵の花 スタップエンドウの酢味噌和え かきたま汁	ごはん ゴーヤチャンプル 白菜の中華和え 中華スープ フルーツ寒天	ごはん 鯖のおろし煮 ひじき煮 ポテト酢和え みそ汁	ごはん 五目厚焼き卵 牛蒡と枝豆のかき揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 ピーマンの塩昆布炒め 大根の甘酢和え	ごはん かいの煮付け ピリ辛炒め ブロッコリー香味和え みそ汁	ごはん 八宝菜 かつらの梅和え 揚げ餃子 ワカメスープ
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	コッパパン(苺) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 和風炒め 春菊のお浸し 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 厚焼き卵 山葵和え みそ汁	食パン(リンゴ) ミートボールのトマト煮 バナナ コンソメスープ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ 納豆草サラダ みそ汁
昼	ごはん 鱈のムニエル パスタ ブロッコリーの加熱炒め 漬物	ごはん 油淋鶏 カクレサラダ 中華炒め 漬物	かつめし サラダ みそ汁 みかん	薩摩芋ごはん 鯖の塩焼 信田巻煮 キャベツの梅和え 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 もやしと納豆の卵炒め ポテトサラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 けんちん汁 筍のおかか炒め 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタップエンドウの中華サラダ 揚げエビ焼売 漬物
おやつ	オレンジゼリー	牛乳・リンゴデニッシュ	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	アロハゼリー	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ
夕	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆草のおかか和え 薩摩芋の甘煮 みそ汁	ごはん お好み焼き いんげん炒め かつらの中華サラダ すまし汁	ごはん 鯖の西京焼 炒り豆腐 白菜の柚子和え すまし汁	ごはん 冷しゃぶうどん 蓮根天ぷら フルーツ寒天	ごはん 魚の白身あんかけ 冬瓜煮 小松菜の和え物 かきたま汁	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 金平牛蒡 もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 鱈のパン粉焼 蓮根ピリ辛炒め煮 ひじきのごま和え みそ汁
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	コッパパン(蜂蜜) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 蓮根と蒟蒻のゴマ照り煮 大根の磯和え みそ汁	【健康診断】 軽食あり	ごはん 枝豆の卵とじ ごま和え みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 イタリヤンサラダ バナナ	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
昼	ごはん ハンバーグ スパゲッティサラダ 人参しりしり 漬物	ごはん 魚のフライ ひじきサラダ ピーマンの塩昆布炒め 漬物	菜飯ごはん 冷しとろろ月見そば かき揚げ 小松菜のおかか和え	ごはん 鯖の香味焼き 大根のそぼろ煮 菜種和え 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ ポテリタン サラダ 漬物	中華丼 焼売 青梗菜とシメジの中華和え ワカメスープ	ごはん 鶏肉のピカタ マカロニサラダ ポテトソテー 漬物
おやつ	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・くるみ蒸し	プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・バウムクーヘン
夕	ごはん すき焼き風煮 南瓜とペーコンの甘辛炒め かつらのなめ茸和え すまし汁	ごはん 鶏肉の塩麴焼き がんもの煮合せ かぼちゃのレモンサラダ かきたま汁	ごはん がらの梅香焼 じゃが芋の醤油マヨ炒め 青梗菜の和え物 みそ汁	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 中華風和え物 中華スープ	ごはん 鯖の生姜焼 南瓜の天ぷら キャベツの柚子和え すまし汁	ごはん ポテトコロッケ 切干大根の炒め煮 納豆草とえのきの和え物 みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 ピカタ ブロッコリーのおかか和え みそ汁



	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
朝	ココパパン (マーマレード) チキンゲット クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 白菜の煮付け オクラのなめ茸和え かきたま汁	ごはん 目玉焼き 大豆サラダ みそ汁	ごはん 薩摩芋のレモン煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 カリフラワーのソテー バナナ	ごはん 煮付け 牛蒡サラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 林の味噌バター焼 青梗菜の磯和え 厚揚げのゴマ醤油炒め 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 切干大根炒め ブロッコリーサラダ	ごはん 鱈の竜田揚げ おひたし ピリ辛炒め 漬物	ごはん 酢豚 香味和え 春巻き 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物	菜飯ごはん 豚骨ラーメン 春巻き・焼売 フルーツ寒天	ごはん 鯖の若狭焼 小松菜の煮浸し 蓮根サラダ 漬物
おやつ	バナナアイス	牛乳・チーズ 蒸し	コーヒー・ パルティータ	コーヒー・ かっぱえびせん	ぶどうゼリー	牛乳・カスタード	牛乳・あんずケーキ
夕	ポークカレー 茹で卵 蓮根サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 揚げ出し豆腐 南瓜そぼろ煮 もやしポン酢和え すまし汁	ごはん チヂミ チャプチェ ナムル ワカメスープ	炊き込みごはん 千草焼き オムレツ和え 青菜と高野の煮浸し	ごはん 肉豆腐 柚子サラダ パイ炒め みそ汁	ごはん 鱈のコンマヨ焼 ブロッコリーの和え物 かきクリームコロッケ みそ汁	ごはん 鶏肉の柔らか煮 オムレツ炒め ナムル みそ汁
	29日 (日)	30日 (月)					
朝	ココパパン(苺) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 大根金平 インゲンの酢味噌和え かきたま汁					
昼	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのレモンサラダ じゃが芋バター醤油炒め 漬物	ごはん 魚のピザ風焼 キャベツのツナ和え チキンゲット みかん					
おやつ	牛乳・スティックケーキ	牛乳・どら焼き					
夕	ごはん 豚肉のしょうゆ炒め 五目煮豆 青梗菜のごま和え みそ汁	ごはん 筑前煮 かき揚げ 白菜の和え物 みそ汁					

