



# 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	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 オムレツ スライスチーズ	ごはん ミートボールの炒め物 ホウレン草の煮浸し みそ汁	ごはん 目玉焼き 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 厚揚げ煮 キャベツの和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) 南瓜ソテー ミルクスープ バナナ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 かつらのポン酢サラダ みそ汁
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 人参しりしり 漬物	ごはん 鯖の若狭焼き 牛蒡サラダ 高野豆腐煮 漬物	ごはん けんちんうどん 蓮根天ぷら かつらのなめ茸和え	ごはん 鶏の照焼 ホウレン草の卵炒め 大根田楽 漬物	ごはん ポークカツレツ ポテリタン イタリアンサラダ 漬物	焼豚炒飯 肉団子の甘酢あん スタッフエントウの中華サラダ フルーツ 漬物	ごはん 肉豆腐 竹輪の磯部揚げ 小松菜の柚香和え 漬物
おやつ	牛乳・あんずケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・マフィン	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・バウンドケーキ	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・カスタードケーキ
夕	ごはん 豚肉の袷塩炒め じゃが芋煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	フィンガー 福神漬 ホタテフライ コールスロー	ごはん ガルの煮付け ひじき煮 もやしの柚子和え すまし汁	ごはん 豚キムチ炒め 春巻き 小松菜の煮浸し みそ汁	親子丼 薩摩芋の甘辛煮 中華和え すまし汁	ごはん 鯖の竜田揚げ 三色金平 春菊のお浸し みそ汁	ごはん か玉あんかけ パスタ炒め キャベツの梅マヨ和え 中華スープ
	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
朝	コッペパン (マーガリン) ビーマンソテー クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 白菜と鶏の煮付け みそ汁 フルーツ	ごはん 枝豆の卵とじ ゆず和え みそ汁	食パン(苺) トマト煮 薩摩芋サラダ バナナ	ごはん ミートボール煮 ゴマ和え みそ汁	ごはん はんぺんとインゲン の和風炒め 香味和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 関東煮 青梗菜の卵炒め サラダ 漬物	ごはん 酢豚風 ナムル3種和え 餃子 漬物	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 小松菜サラダ 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン ブロッコリーサラダ 焼売	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜天ぷら 青梗菜のおかか和え 漬物	ごはん 回鍋肉 拌三絲 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん かいの唐揚げ 小松菜のお浸し 厚焼き卵 漬物
おやつ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ココアロール	オレンジゼリー	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・クリームワッフル	コーヒー・チョコパイ	牛乳・シュガーツイスト
夕	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜のザーサイ付 コンクリーミ・コロッケ みそ汁	ごはん 柿の味噌バター焼 大根煮 スタッフエントウのポン酢和え すまし汁	ごはん 揚げ出し豆腐 南瓜そぼろ煮 青梗菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 魚の佃煮焼き ひじきと牛蒡炒め 白菜の昆布和え みそ汁	炊き込みごはん 五目厚焼き卵 オムレツ炒め もやしの酢の物 すまし汁	ごはん クリームチュー エビカ ブロッコリーのレモンサラダ みかん	ごはん 豚肉の味噌煮込み ホウレン草のおかか炒め 蓮根サラダ すまし汁
	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
朝	コッペパン(リンゴ) フィンガゲット クリーム煮 スライスチーズ	ごはん じゃが芋煮 キャベツのツナ和え かきたま汁	ごはん 蓮根と蒟蒻の炒め煮 スタッフエントウサラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き ホウレン草の煮浸し みそ汁	ごはん ブロッコリーの和風炒め 大豆サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 マカロニサラダ バナナ	ごはん オムレツ炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 肉じゃが ミザサラダ 大根の塩昆布炒め 漬物	中華丼 エビ焼売 わかめと卵スープ フルーツ杏仁	ごはん 鯖の幽庵焼 高野の卵とじ ポン酢和え 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 大根の梅サラダ 里芋煮 漬物	ごはん 魚のピカタ ポテリタン ひじきサラダ 漬物	紫ごはん カレーうどん 竹輪天ぷら 白菜の昆布和え 漬物	ごはん 鶏肉唐揚げ 佃煮サラダ 南瓜煮 漬物
おやつ	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ	アロハゼリー	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・ 鳴門金時蒸しパン	プリン	コーヒー・サブワポテト
夕	ごはん 油淋鶏 炒り豆腐 青梗菜のザーサイ付 中華スープ	ごはん 鯖の南蛮漬け 切干大根の炒め物 かつらのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 薩摩芋の甘煮 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ごはん お好み焼き 蓮根金平 ツナサラダ みそ汁	ごはん 鶏の味噌バター焼 豆腐のえびあんかけ 柚子和え すまし汁	ごはん 親子煮 筍のバター醤油炒め かつらと豆腐の昆布の酢 の物 みそ汁	ごはん おでん 牛蒡の袷塩炒め 小松菜の和え物 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	ごはん ひじき煮 青梗菜の磯和え みそ汁	ごはん 厚揚げ煮 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん オムレツ インゲンのツナサラダ みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 かきたま汁	食パン(苺) ミートボール煮 牛蒡サラダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ ピーマンの塩昆布和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁
昼	ごはん 青椒肉絲 ナムル3種和え 春巻き 漬物	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ みかん 漬物	ごはん 魚のバター醤油焼 大根のそぼろ煮 もやしのボーン酢和え 漬物	パエリア フライドチキン ミモザサラダ ミルクスープ	ごはん 鯖の香味焼き 五目煮豆 南瓜サラダ 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 焼ビーフン 青梗菜の袷塩ナムル 漬物	ごはん 鱈のムニエル 切干大根の炒り煮 ホレイン草サラダ 漬物
おやつ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・パウンドケーキ	コーヒー・ 米粉のカップケーキ		牛乳・今川焼	コーヒー・ かっぱえびせん	牛乳・カステラ
夕	ごはん 田舎煮 スタッフ・エンドウの卵炒め 春雨の酢の物 すまし汁	ごはん カレイの煮付け 春菊のゴマ和え 蓮根天ぷら すまし汁	ごはん 手作りポテトコロッケ 三色金平 小松菜のお浸し みそ汁	コッペパン マカロニ・ラタン ブロッコリー・サラダ ミネストローネ	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 オクラのなめ茸和え 中華スープ	ごはん マルの生姜煮 レバー炒め もやしの和え物 かす汁	ごはん 豚肉の塩麹焼 がんもの煮合せ 小松菜の菜種和え みそ汁
	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)				
朝	コッペパン(蜂蜜) カリフラワー・ソー クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 牛蒡とひじき煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	食パン(蜂蜜) スクランブルエッグ ホレイン草ソー コンソメスープ バナナ				
昼	ごはん 変わり柳川風煮 大根とインゲンの炒め 白菜の柚子和え 漬物	焼き鳥丼 蓮根金平 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 スタッフ・エンドウの中華サラダ 春巻き 漬物				
おやつ	牛乳・あんずケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・スティックケーキ				
夕	ごはん 鶏肉のピザ風焼 パスタ 薩摩芋サラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の生姜煮 南瓜コロッケ 春菊の白和え すまし汁	菜飯ごはん 年越し蕎麦 かき揚げ ゆず和え				

