



献立表

							1日 (土)						
朝							ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁						
昼							ごはん ポークチャップ ブロッコリーの香味和え かくりミココロ 漬物						
おやつ							牛乳・薩摩芋蒸						
夕							ごはん 鯖のみぞれ煮 五目煮豆 ポーク酢和え みそ汁						
2日 (日)		3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)		8日 (土)	
朝	コッパパン(リンゴ) クリーム煮 栄養サラダ スライスチーズ	ごはん 大根と蒟蒻とビリンゴ炒め オクラのポーク酢和え みそ汁	ごはん 目玉焼 スパゲッティサラダ みそ汁	食パン(マーメイド) コンソメ煮 牛蒡サラダ バナナ	ごはん カリフラワーのカレー炒め 青梗菜の磯和え かきたま汁	ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ごはん はんぺんと いんげんの甘辛炒め 納豆 みそ汁						
昼	ごはん カレイの唐揚げ かみなり豆腐 柚子和え 漬物	巻寿司 鯛フライ 春菊のお浸し 節分汁	紫ごはん あんかけ焼そば 竹輪の磯部揚げ フルーツ	ごはん 鯖の香味焼 南瓜のそぼろ煮 菜種和え 漬物	ごはん ヤニコムチン 拌三絲 薩摩芋のきな粉和え 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼 おくらのお浸し 厚揚げの炒め物 漬物	ごはん 鯖の塩焼 薩摩芋の天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物						
おやつ	牛乳・ワイン	節分豆	牛乳・パウンドケーキ	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ココアロール						
夕	ごはん 豚キムチ炒め カゲルサラダ 春巻き かきたま汁	ごはん 魚のピカタ ビーマンのオイスター炒め 大根の梅サラダ みそ汁	ごはん 鶏とキャベツのガーリック焼 豆腐とエビの中華炒め 青菜とひじきの和え物 みそ汁	ハンバーグ エビカツ カルパçォ	ごはん 鱈の味噌バター焼 レバー炒め もやしの五目ゴマ和え すまし汁	ごはん 鶏つくね小判焼 里芋の白煮 白菜の昆布和え すまし汁	ごはん 親子煮 スタップエンドウ 蓮根サラダ みそ汁						
9日 (日)		10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)	
朝	コッパパン(苺) キャベツとツナの炒め物 クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 牛蒡とひじき煮 オクラの梅おかか和え みそ汁	ごはん 蓮根と蒟蒻の炒め煮 おくら草サラダ すまし汁	ごはん 厚揚げ煮 薩摩芋サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール炒め ミルクスープ バナナ	ごはん スクランブルエッグ いんげんのカレー和え みそ汁	ごはん 納豆 辛子和え みそ汁						
昼	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 切干大根サラダ 香味炒め 漬物	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ビーマンソテー 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタップエンドウ中華サラダ エビ焼売 漬物	中華丼 揚げ餃子 フルーツ杏仁 わかめスープ	ごはん 鱈のパン粉焼 小松菜の菜種和え 炒り煮 漬物	ハンバーグ ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 魚のムニエル おくら草バター じゃが芋バター醤油炒め 漬物						
おやつ	牛乳・リンゴデニッシュ	オレンジゼリー	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	牛乳	アロハゼリー						
夕	ごはん カールの生姜煮 厚揚げの卵とじ 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ごはん 鶏のおろしポークかけ 小松菜とはんぺん煮 カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 鯖の西京焼 春雨の炒め物 青梗菜の香味和え すまし汁	ごはん 鯖の竜田揚げ ひじき煮 ブロッコリーの酢味噌和え みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 白菜の旨煮 ずんだ和え みそ汁	ごはん 豚肉のしゃぶ焼炒め 南瓜とベーコンソテー コールスロー みそ汁	ごはん ちゃんこ鍋風 蓮根ビリンゴ炒め ツナサラダ						



	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
朝	コッパパン(蜂蜜) カリフラワー スライスチーズ クリーム煮	ごはん 竹輪と蒟蒻の炒め物 スタッフ エンドウのポン酢和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん はんぺんとインゲンの和風炒め キャベツの和え みそ汁	ごはん 鶏とビーツの煮 青梗菜のおかか和え みそ汁	食パン(マーメイド) 目玉焼き マカロニサラダ バナナ	ごはん 厚揚げとビーマンの 甘辛炒め 香味和え みそ汁
昼	ごはん 鯖の照焼 高野の卵とじ 小松菜の和え物 漬物	かき揚げ丼 青梗菜としめじの 中華和え すまし汁 フルーツ寒天	ごはん けんちんうどん 蓮根炒め オクラのなめ茸和え	ごはん 鶏唐揚げ スパゲッティサラダ エビとブロッコリー炒め 漬物	ごはん 鱈のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 大根の浅漬け 漬物	香味ねぎ炒飯 肉団子の甘酢あん スタッフ エンドウの中華サラダ フルーツ 漬物	ごはん 鶏むね おれん草サラダ フライドポテト 漬物
おやつ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・今川焼	プリン	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・バウムクーヘン
夕	ごはん 回鍋肉 絹さやと春雨サラダ 南瓜コロッケ 中華スープ	ごはん 鶏の塩麹焼 薩摩芋の甘煮 春菊の白和え すまし汁	ごはん パールの煮付け 切干大根の炒め物 おれん草のツナ和え みそ汁	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 青椒肉絲 餃子 焼ビーツ 中華卵スープ	ごはん 柿の味噌バター焼 三色金平 柚子サラダ すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 コーンクリームコロッケ ブロッコリー和え物 みそ汁
	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	
朝	コッパパン(苺) インゲン クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 平天と牛蒡の炒め煮 キャベツの和え みそ汁	ごはん 筍のおかか煮 小松菜の梅肉和え みそ汁	食パン(蜂蜜) 目玉焼き コンソメスープ バナナ	ごはん 里芋の白煮 オクラとはんぺんの なめ茸和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	
昼	ごはん 関東煮 ピリ辛炒め 菜の花のお浸し 漬物	ごはん 肉豆腐 薩摩芋の天ぷら 大根の柚香和え	ごはん 魚のピザ風焼 おれん草パスタ ひじきサラダ 漬物	ごはん 鶏のスタミナ焼 金平牛蒡 白菜の塩昆布和え 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜和え 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 スタッフ エンドウサラダ 筍のおかか炒め 漬物	
おやつ	牛乳・黒豆パン	コーヒー・ ベルギーワッフル	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ	コーヒー・ かっぱえびせん	牛乳・カステラ	牛乳・チーズ蒸	
夕	ごはん かまぼこあんかけ いも炒め 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ピピパン 丼 焼売 スタッフ エンドウサラダ わかめスープ	ごはん クリームチュー ポテトフライ ブロッコリーサラダ	ごはん 鯖の味噌煮 厚揚げのゴマ醤油炒め 柚子和え すまし汁	ごはん 八宝菜 ナムルの3種和え 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん かいの唐揚げ 南瓜煮 おれん草の煮浸し みそ汁	

