



# 献立表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝	ごはん 厚焼き玉子 大根の磯和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 ピーマンソテー スライスチーズ	ごはん 厚揚げ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	食パン(蜂蜜) おムネ マゼンタサラダ コンソメスープ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	【健康診断】 軽食(パンとコーヒー)	ごはん はんぺん卵とじ かつらの梅和え みそ汁
昼	ごはん チキンカツ 厚揚げの炒め煮 ポテトサラダ 漬物	ごはん 魚のピカタ 薩摩芋とインゲンの 醤油炒め 大根サラダ 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かクリームコロッケ 漬物	ごはん チキンキャップ 薩摩芋サラダ ポパイソテー 漬物	ごはん 鯖の塩焼 蓮根天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬 ニラもやし炒め ブロッコリーサラダ 漬物
おやつ	牛乳・薩摩芋蒸	牛乳・マフィン	桜餅	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・カスタードケーキ	コーヒー・宇治抹茶蒸し	牛乳・鯛焼きクリーム
夕	ミートパゲッティ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳寒天	ごはん 鶏肉の柔らか煮 キャベツの梅和え エビカツ みそ汁	ごはん まぐろの梅香焼 ひじきと竹輪の卵とじ かつのおろし和え みそ汁	ごはん 鱈の焼き浸し カリフラワーのカレー炒め もずくの酢の物 みそ汁	ごはん チヂミ チヂミ 青梗菜のサラダ わかめと卵スープ	紫ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 フルーツ寒天	ごはん お好み焼き 牛蒡とひじき煮 ゴマ和え みそ汁
	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝	ごはん 大根の炒り煮 白菜の和え物 かきたま汁	コッペパン(苺) ジャーマンポテト スライスチーズ クリーム煮	ごはん ピーマン塩昆布炒め カリフラワーのサラダ みそ汁	ごはん 高野の卵とじ わさび和え 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 厚焼き卵 柚子サラダ みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 かつらの梅サラダ みそ汁
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き おろし草のお浸し 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん 魚の茸あんかけ 蓮根金平 キャベツの紫和え 漬物	ごはん 鱈のコンマヨ焼 チキンキャップ炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 ひじきのゴマ和え 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼 大根とおろし草の 洋風炒め サラダ 漬物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物 蓮根のオニオン炒め 漬物	ほうりタン コンクリーミーコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ
おやつ	コーヒー・ココアロール	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・シガールツイスト	牛乳・コアラのマチ
夕	ごはん 鯖の西京焼 南京のそぼろ煮 青梗菜の和え物 すまし汁	ごはん 油淋鶏 レバー炒め 小松菜の搾菜ナムル 中華卵スープ	ポークカレー ホタテフライ コールスロー	ごはん チキンボール 南京コロッケ 白菜の昆布和え 中華スープ	ごはん 豚肉のスタミナ焼 若竹煮 春菊のおから和え かきたま汁	ごはん 鶏の治部煮 桜エビと玉葱のかき揚げ もやしの酢の物 みそ汁	ごはん ちゃんこ鍋風 金平牛蒡 ずんだ和え
	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝	ごはん 小松菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 チキンゲット スライスチーズ	ごはん 大根のそぼろ煮 インゲンのかき揚げ みそ汁	ごはん ミートボールの炒め物 かつらのおかか和え みそ汁	ごはん 牛蒡と竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) おムネ ミルクスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	香味餅炒飯 中華炒め 焼売 フルーツ 漬物	ごはん おろしハンバーグ オムレツ和え ブロッコリーソテー 漬物	ごはん 魚のカレーニール 青梗菜のオニオン炒め ひじきサラダ 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根金平 おろし草のゴマ味噌 和え	ごはん 鯖の照焼 じゃが芋のバター醤油 炒め 春菊のお浸し 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 焼ビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん きつねうどん 薩摩芋の天ぷら 青梗菜としめじの 中華和え
おやつ	アロハゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・薩摩芋デニッシュ	牛乳・今川焼	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・ツッポポポテ
夕	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜の煮浸し 春雨サラダ みそ汁	ごはん まぐろの煮付 南京とピーマンの甘辛炒め かつらのなめ草和え すまし汁	ごはん 他人煮 がんと煮 柚子和え みそ汁	ごはん コロッケ ブロッコリーのガーリック炒め 大根の梅サラダ みそ汁	ごはん ポークキャップ キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ寒天	ごはん 青椒肉絲 焼売 もやしナムル わかめスープ	ごはん 鱈の南蛮漬け 蓮根の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁



	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝	ごはん 目玉焼 小松菜の梅肉和え みそ汁	コッパパン (マーマレード) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ スライスチーズ	ごはん 白菜と鶏の煮付 かつらのなめ茸和え みそ汁	食パン(蜂蜜) スクランブルエッグ おひたし コンソメスープ バナナ	ごはん じゃが芋のカレー炒め キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん 厚揚げと蒟蒻煮 白菜の和え物 みそ汁	ごはん ミートボールの炒め物 納豆 みそ汁
昼	ごはん 鶏肉のピカタ マドラーサラダ インゲンのガーリックソテー 漬物	ごはん 田舎煮 豆腐のおかか炒め ポーン酢和え 漬物	ごはん タンドリーチキン 蓮根サラダ エビとブロッコリー炒め 漬物	ごはん 酢豚風 香味和え 春巻き 漬物	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 筍のおかか煮 菜の花の辛子和え 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン タルタルサラダ フルーツ杏仁	ごはん 鯖の香味焼 南京そばろ煮 キャベツの梅マヨ和え 漬物
おやつ	プリン	牛乳・蒸しパン	コーヒー ベルギーワッフル	牛乳・黒豆パン	コーヒー かっぱえびせん	牛乳・カスター	牛乳・チーズ蒸し
夕	ごはん 豚肉の焼肉風 かき玉コロッケ ブロッコリーのゴマ和え みそ汁	ごはん 鱈の味噌マヨ焼 レバー炒め おひたしの和え物 わかめと卵スープ	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋金平 春菊のゴマ和え 豚汁	ごはん 鯖の生姜煮 卵の花 小松菜のお浸し みそ汁	炊き込みご飯 千草焼 オイスター炒め 切干大根の酢の物 すまし汁	ごはん かひの煮付 蓮根の狭み揚げ 青梗菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん 鶏肉と大根煮 エビカツ ブロッコリー生姜和え すまし汁
	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)				
朝	ごはん ひじきの炒り煮 スタブエビのツナサラダ みそ汁	コッパパン(苺) クリーム煮 インゲソテー スライスチーズ	ごはん 枝豆の卵とじ ツナサラダ みそ汁				
昼	ごはん 豚キムチ炒め 揚げ餃子 わかめともやしナムル 漬物	ごはん 魚のピカタ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 韓国風唐揚げ おひたしの和え物 筍のピリ辛炒め煮 漬物				
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・スティックケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し				
夕	親子丼 竹輪の磯部揚げ ゴマ和え みそ汁	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 豆腐のエビあんかけ 白菜の塩昆布炒め みそ汁	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				

