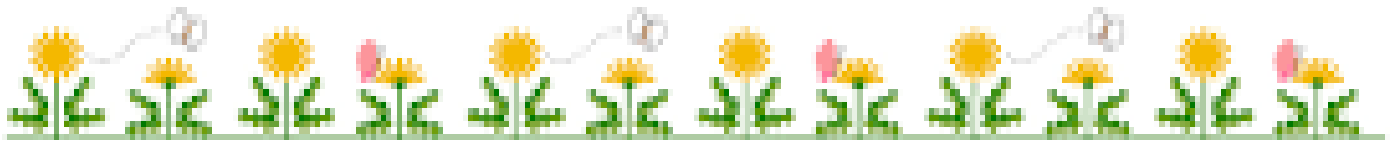




# 献立表



		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝		ごはん スクランブルエッグ ツナサラダ みそ汁	食パン(マーメイド) トマト煮 スパゲッティ-サラダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 厚揚げと人参煮 スタッフエンドウの菜種和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 チキンゲート スライスチーズ
昼		赤飯 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花お浸し 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 大根サラダ 里芋煮 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 炒り豆腐 柚子サラダ 漬物	【登山】 おにぎり弁当	ごはん 鶏の治部煮 コールスロー 蓮根炒め 漬物	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 人参しりしり 漬物
おやつ		コーヒー・スティックケーキ	牛乳・マフィン	牛乳・ココアワッフル	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・宇治抹茶蒸し
夕		紫ごはん 肉うどん 南瓜コロッケ おひたしの和え物	ごはん がらの生姜煮 青菜と高野の煮びたし いんげん炒め みそ汁	ごはん 関東煮 3色金平 小松菜煮浸し みそ汁	ごはん 鱈のムニエル ブロッコリーのガーリック炒め 南瓜サラダ すまし汁	ごはん 八宝菜 揚げ焼売 ナムル3種和え わかめスープ	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 インゲンツナサラダ みそ汁	ごはん 目玉焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 薩摩芋サラダ 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 みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 大根の炒り煮 菜の花サラダ みそ汁	コッペパン(蜂蜜) ポパイター クリーム煮 スライスチーズ
昼	親子丼 青梗菜としめじ中華和え 里芋田楽 すまし汁	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かくりーみ-コロッケ 漬物	ごはん 唐揚げ ブロッコリー-サラダ 五目煮豆 漬物	ごはん 鯖の塩焼 高野の卵とじ アスパラ-コン炒め 漬物	ごはん 担々麺 もやしとおひたしの塩けし フルーツ杏仁	ごはん 千草焼 薩摩芋の天ぷら ごま和え 漬物	ごはん 柿の味噌バター焼 若竹煮 おろしのおかかマヨ和え 漬物
おやつ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ココアロール	牛乳・スティックパイ	オレンジゼリー	牛乳・リンゴデニッシュ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・シュガーツイスト
夕	ごはん 揚げだし豆腐 大根のそぼろ煮 ブロッコリー-の和え物 みそ汁	ごはん かいの煮付 塩昆布炒め おひたしのマヨ和え みそ汁	ごはん すき焼き風煮 Eビカツ おろしの梅サラダ かきたま汁	ごはん コロッケ スタッフエンドウと竹輪炒め 大根のなめ茸マヨ和え みそ汁	ごはん 鯖の若狭焼 小松菜のお浸し 牛蒡と豆の甘辛炒め すまし汁	ごはん 油淋鶏 ブロッコリー-の中華炒め かみ風味焼売 みそ汁	ごはん 変わり柳川風煮 ビーマンのオニオン炒め 春菊の白和え すまし汁
	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝	ごはん 里芋煮 大根の磯和え みそ汁	ごはん 厚揚げとビーマンの甘辛炒め ツナサラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールのトマト煮 スタッフエンドウ-バター バナナ	ごはん 牛蒡の甘辛煮 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 煮付 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ おひたしのマヨ和え みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 ビーマン-ツナ スライスチーズ
昼	ごはん 肉豆腐 三色金平 おひたしのマヨ和え	豆ごはん がらの梅香焼 牛蒡と竹輪の卵とじ わかめと胡瓜の酢の物 漬物	ごはん 鶏肉のスタミナ焼 薩摩芋とインゲン醤油炒め カリフラワー-サラダ 漬物	ごはん ポークチャップ 菜の花パスタ 豆サラダ 漬物	紫ごはん 焼うどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	ごはん トンカツ 小松菜の柚香和え 塩昆布炒め 漬物	ごはん かいの唐揚げ 金平牛蒡 おろしの梅和え 漬物
おやつ	牛乳・おろしのマーチ	アセロラゼリー	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
夕	ごはん 鱈の南蛮漬け 春雨炒め 小松菜の柚子和え みそ汁	ハヤシライス ホタテフライ おろしのマヨ和え	ごはん かまぼこあんかけ 揚げ餃子 中華風和え物 中華スープ	ごはん 鯖の西京焼 切干大根の炒り煮 スタッフエンドウ-サラダ かき玉汁	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 びり辛炒め 青梗菜の香味和え すまし汁	ごはん 魚のコンマヨ焼 じゃが芋チャップ炒め ひじきサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の焼肉風 いんげん炒め ポンス和え わかめの卵スープ



	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝	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	ごはん 牛蒡の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん ミートボールの煮付 キャベツのツナ和え みそ汁	食パン(マーメイド) 目玉焼 ミルクスープ バナナ	ごはん ひじきと竹輪の卵とじ オクラのなめ茸和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(リンゴ) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮
昼	ごはん 鶏肉のピリカ マゼンタサラダ インゲンのがりクッキー 漬物	ごはん 鰯の茸あんかけ 厚揚げともやしのチャンプル 青梗菜のゴマ和え 漬物	天津飯 焼売 ナムル 中華スープ	【お楽しみ会】 ピザ フライドチキン ポテト スタンプエントウサラダ コンスープ	ごはん カレーうどん 薩摩芋煮 ブロッコリーの中華和え	ごはん 魚のムニエル スパゲッティサラダ チキンナゲット 漬物	ごはん 鯖の香味焼 豆腐と青梗菜煮 牛蒡の甘辛揚げ 漬物
おやつ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・ バター餅風蒸しパン	プリン	コーヒー・ワッフル	牛乳・黒豆パン	コーヒー・ かっぱえびせん	牛乳・カステラ
夕	ごはん 鯖の味噌煮 炒り豆腐 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 肉じゃが オクラの煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 筑前煮 南瓜天ぷら 山葵和え すまし汁	ごはん 青椒肉絲 焼ビーフン 小松菜の搾菜ナムル みそ汁	ごはん 鶏つくねの小判焼 筍のバター醤油炒め すまし汁 フルヨーグルト	ごはん 鶏とキャベツのがりクッキー焼 蓮根とピーマン甘辛炒め 切干大根の中華サラダ みそ汁	ごはん 豚と大根のスタミナ味噌炒め じゃが芋煮 もやしの五目ゴマ和え すまし汁
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)				
朝	ごはん はんぺんとインゲンの和風炒め 春菊のお浸し みそ汁	ごはん 金平牛蒡 ブロッコリーの香味和え みそ汁	食パン(苺) トマト煮 ポテトサラダ バナナ				
昼	ごはん 鶏のフリソ 大根のかあんかけ 小松菜の中華和え 漬物	ひじき炊込ごはん 鯖の塩焼 南瓜のそぼろ煮 オクラのわかめ和え 漬物	ごはん 麻婆豆腐 春巻き・焼売 もやしのナムル 漬物				
おやつ	牛乳・チーズ蒸し	ぶどうゼリー	牛乳・スティックケーキ				
夕	ごはん カボチャの煮付 蓮根天ぷら 白菜の紫和え みそ汁	ごはん 他人煮 切干大根の炒め物 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん 鰯の焼浸し コンクリーミココロカ もずくの酢の物 すまし汁				

