



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 ミートボール煮 スタップエンドウ和風サラダ みそ汁	ごはん 里芋と蒟蒻煮 おくら草のお浸し みそ汁	ごはん 厚揚げとピーマンの 甘辛炒め 薩摩芋の甘煮 みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 カリフラワーソーテー バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) ピーマンとウィンナーの炒め物 スライスチーズ クリーム煮	
昼	ごはん ヤンニョムチキン 切干大根サラダ 青梗菜と茸炒め 漬物	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かくりーミ-コロック 漬物	ごはん 鯔のパン粉焼 三色金平 スタップエンドウ卵サラダ 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 焼ビーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん おろしハンバーグ スパゲッティサラダ ピーマンとじゃこのお浸し 漬物	ごはん 鱈の若狭焼 薩摩芋の天ぷら 小松菜の柚子サラダ 漬物	
おやつ	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・薩摩芋蒸	牛乳・マフィン	牛乳・チョコワッフル	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・カスタードケーキ	
夕	ごはん チーズオムレツ 南瓜コロッケ ひじきサラダ コンソメスープ	菜飯ごはん 味噌ラーメン 小松菜の搾菜ナムル フルーツ寒天	ごはん 鶏とキャベツのガーリック焼 ひじきの炒り煮 おクラの梅おかか和え みそ汁	夏野菜カレー 茹卵 牛蒡サラダ	ごはん か玉あんかけ パスタ炒め 白菜の煮浸し みそ汁	ごはん 肉豆腐 平天と蓮根炒め物 ブロッコリーの生姜和え すまし汁	
	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 はんぺんの卵とじ ツナサラダ みそ汁	ごはん じゃが芋の醤油マヨ炒め 春菊のお浸し ウィンナー みそ汁	食パン(リンゴ) 枝豆と牛蒡サラダ コンソメ煮 バナナ	ごはん びり辛炒め 白菜のお浸し かきたま汁	ごはん 目玉焼 柚子サラダ みそ汁	ごはん はんぺんとインゲンの 甘辛炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(梅) スクランブルエッグ スライスチーズ クリーム煮
昼	紫ごはん 冷やしジャージャー麺 青梗菜の袷塩ナムル フルーツ寒天	炊き込みごはん 鱈の塩焼き 五目煮豆 おくら草の味噌和え 漬物	ごはん トンカツ 小松菜のゴマ和え 里芋の白煮 漬物	ごはん かいの唐揚げ がんもの煮合せ インゲンのおかか和え 漬物	ごはん タンドリチキン ポロリタン おくら草のサラダ 漬物	ごはん 肉じゃが タルタルサラダ コーンクリームコロッケ 漬物	ごはん 鱈のムニエル 大根と小松菜の洋風炒め サラダ 漬物
おやつ		オレンジゼリー	牛乳・蒸しパン	牛乳・リンゴデニッシュ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ココアロール
夕	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 厚揚げの炒め煮 カリフラワーのかき揚げ みそ汁	ごはん 他人煮 南瓜天ぷら 大根の梅サラダ すまし汁	ごはん 特製味噌バター焼 冬瓜煮 スタップエンドウのボン酢和え かきたま汁	ごはん クリームチュー おクラフライ ブロッコリーサラダ	ごはん お好み焼き 青梗菜の香味和え 金平蓮根 みそ汁	ごはん 鱈の南蛮漬 厚揚げと小松菜煮 わかめともやしのナムル みそ汁	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 卵の花 みそ汁
	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 薩摩芋の甘辛煮 インゲンのカレーマヨ和え ウィンナー みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮 スタップエンドウサラダ バナナ	ごはん 牛蒡とひじき煮 キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん カリフラワーの和え炒め 香味和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 納豆 ウィンナー みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 インゲンの酢味噌和え すまし汁	コッペパン(蜂蜜) ピーマンソーテー スライスチーズ クリーム煮
昼	菜飯ごはん 冷やし中華 焼売 中華炒め	焼き鳥丼 蓮根金平 おクラの梅サラダ みそ汁	ごはん 酢豚風 ナムル フルーツ寒天 漬物	ごはん チンカツ 豆腐サラダ ジャコビーマン 漬物	ごはん 魚のビザ風焼 スタップエンドウの卵炒め 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 ゆず和え 南瓜天ぷら 漬物	焼き豚炒飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華サラダ フルーツ 漬物
おやつ	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・薩摩芋デニッシュ	牛乳・ひねくれ棒	アセロラゼリー	牛乳・今川焼	牛乳・パウムクーヘン
夕	ごはん 豚肉の袷塩炒め カリフラワーのゴマソーテー おくら草の甘酢和え みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 青梗菜のオイスター炒め オム和え すまし汁	ごはん 鱈の西京焼 大根の炒り煮 ブロッコリー塩昆布和え すまし汁	ごはん かま玉あんかけ 焼ビーフン おくら草の中華サラダ みそ汁	ごはん 豚キムチ炒め もやしの五目ゴマ和え 揚げ餃子 かきたま汁	チンカンカレー 福神漬 コールスロー フルーツヨーグルト	ごはん 田舎煮 もずくの酢の物 エビカツ すまし汁



	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 牛蒡と竹輪の卵とじ 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん じゃが芋金平 ゴマ和え ウインナー みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼 小松菜のおかか和え みそ汁	食パン(苺) ミートボール煮 インゲンツツサダ バナナ	ごはん 厚揚げ煮 山葵和え みそ汁	コッパパン(リンゴ) チキンゲット クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ポパイソース 漬物	紫ごはん 冷しゃぶおろしうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	ごはん 鱈の茸あんかけ 茄子のそぼろ煮 青梗菜の磯和え 漬物	ごはん チキンチャップ ジャーマンポテト ホウレン草サラダ 漬物	ごはん 魚の丸焼 ポテト スタックエンドウの中華サラダ 漬物	ごはん 鶏のピカタ 蓮根サラダ エビとブロッコリー炒め 漬物	ごはん 鱈の香味焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 漬物
おやつ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・蒸しパン	コーヒー・ バブルケーキ	プリン	牛乳・ドーナツ	コーヒー・ かっぱえびせん
夕	ごはん ガルの生姜煮 春菊の白和え レバー炒め すまし汁	ごはん 青椒肉絲 ナルの3種和え 春巻き 中華卵スープ	ごはん 鶏の治部煮 牛蒡の甘辛炒め ブロッコリーの香味和え みそ汁	ごはん 豚大根 青菜と高野の煮浸し ビーマンの塩昆布炒め すまし汁	ごはん 親子煮 ピリ辛炒め 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 手作りポテトコロッケ 青梗菜の卵炒め 切干大根の甘酢和え みそ汁	ごはん 蒸し豚 スタックエンドウと竹輪炒め 大根田楽 すまし汁
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)			
朝	ごはん 厚焼き卵 青梗菜のナガイモ和え ウインナー みそ汁	ごはん 炒り煮 オクラのポテト酢サラダ みそ汁	ごはん ひじき煮 春菊のゴマ和え みそ汁	食パン(マーマレード) コンソメ煮 南瓜サラダ バナナ			
昼	ごはん 油淋鶏 ひじきサラダ 薩摩芋甘煮 漬物	ごはん 鱈の竜田揚げ 筍のおかか煮 小松菜の和え物 漬物	菜飯ごはん あんかけ焼そば 焼売 フルーツ杏仁	うなぎ丼 わかめと胡瓜の酢の物 みそ汁			
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・カステラ	牛乳・チーズ蒸	牛乳・蒸しパン			
夕	ごはん 鱈の焼浸し 蓮根ののり塩炒め もやしの和え物 みそ汁	ポークカレー 茹卵 ブロッコリーレモンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏の味噌だれ焼 切干大根の中華和え 豆腐チャンプル すまし汁	ごはん 豚のブルキ風 金平牛蒡 スタックエンドウのツツサダ みそ汁			

