



献

立

表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7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	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 かぼちゃのコンソメ炒め 納豆の煮浸し みそ汁	ごはん 煮浸し 蓮根サラダ みそ汁	ごはん 目玉焼 小松菜サラダ みそ汁	ごはん 平天と大根煮 納豆 かき玉汁	コッペパン(苺) 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 鰯の茸あんかけ 金平牛蒡 わらの梅和え 漬物	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐サラダ 海老焼売 漬物	ごはん 鶏のクリームスープがけ ベイクドポテト コールスロー 漬物	ごはん 魚のピカタ 南瓜サラダ インゲンソテー 漬物	紫ごはん 冷やしジャージャー麺 青梗菜のきんぴら フルーツ杏仁	ごはん 鶏の南蛮漬 焼ビーフン スタップエンドウサラダ 漬物	ごはん 鰻のムニエル ブロッコリーのカルパçォ 大根と人参のレモンサラダ 漬物
おやつ	牛乳・薩摩芋蒸し	コーヒー・ミルクスティック	バナナアイス	牛乳・バナナケーキ	牛乳・蒸しパン	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・デニッシュ
夕	ごはん ゴーヤチャンプル 白菜の中華和え 中華スープ フルーツ寒天	ごはん 鯖のおろし煮 ひじき煮 ポテト酢和え みそ汁	ごはん 五目厚焼き卵 牛蒡と枝豆のかき揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 ビーマンの塩昆布炒め 大根甘酢和え	ごはん かひの煮付 ピリ辛炒め ブロッコリーの香味和え みそ汁	ごはん 八宝菜 わらの梅和え 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん 豚肉の生姜焼 納豆のおかか和え 薩摩芋の甘煮 みそ汁
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
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 牛蒡と竹輪の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 山葵和え ウインナー みそ汁	食パン(リンゴ) ミートボールトースト煮 コンソメスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ ほうれん草サラダ みそ汁	コッペパン(蜂蜜) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 油淋鶏 カキテルサラダ 中華炒め 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	薩摩芋ごはん 鯖の塩焼 信田巻き煮 キャベツの梅和え 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 もやしと納豆の卵炒め ポテトサラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 タルタルサラダ 筍おかか炒め 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタップエンドウ中華サラダ 焼売 漬物	ごはん ハンバーグ スパゲッティサラダ 人参しりしり 漬物
おやつ	オレンジゼリー	牛乳・リンゴ蒸しパン	牛乳・マフィン	コーヒー・チョコパイ		コーヒー・ココアロール	牛乳・鯛焼きクリーム
夕	ごはん お好み焼き カレー炒め わらの中華サラダ すまし汁	ごはん 鯖の西京焼 炒り豆腐 白菜の柚子和え すまし汁	ごはん 冷しゃぶおろしうどん 蓮根天ぷら フルーツ寒天	ごはん 魚の野菜あんかけ 冬瓜煮 小松菜の和え物 かきたま汁	ごはん 鶏のみぞれ煮 金平牛蒡 もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 鰯のパン粉焼 蓮根ピリ辛炒め煮 ひじきのゴマ和え みそ汁	ごはん すき焼き風煮 南瓜とベーコンの甘辛炒め わらのなめ菜和え すまし汁
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ごはん 蓮根と平天のゴマ照煮 大根の磯和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 インゲンのツナサラダ ウインナー みそ汁	ごはん 竹輪と牛蒡の炒め煮 ゴマ和え みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 イタリアンサラダ バナナ	【健康診断】	ごはん 白菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁	コッペパン (マーメイド) チキンナゲット クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 魚のフライ ひじきサラダ ビーマンの塩昆布炒め 漬物	中華丼 焼売 青梗菜とシメジの中華和え わかめスープ	ごはん 鯖の香味焼 里芋のそぼろ煮 菜種和え 漬物	ごはん 鶏唐揚げ ポテリタン サラダ 漬物	そばめし 大根田楽 小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん チキンチャップ マカロニサラダ 納豆の卵炒め 漬物	ごはん 林の味噌バター焼 青梗菜の磯和え 厚揚げのゴマ醤油炒め 漬物
おやつ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・ココアのマーチ	牛乳・ひねくれ棒	アロハゼリー	牛乳・今川焼	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・蜂蜜ケーキ
夕	ごはん 鶏肉の塩麹焼 がんもの煮合せ かぼちゃのレモンサラダ かきたま汁	ごはん 手作りのポテトコロッケ 切干大根の炒め物 納豆とエノキの和え物 みそ汁	ごはん 回鍋肉 コーンクリームコロッケ 中華風和え物 中華スープ	ごはん 鯖の生姜煮 南瓜天ぷら キャベツの柚子和え すまし汁	ごはん まぐろの梅香焼 じゃが芋の醤油マヨ炒め 青梗菜の和え物 みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 エビカ ブロッコリーの生姜和え みそ汁	ポークカレー 茹卵 蓮根サラダ フルーツヨーグルト



	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ごはん 白菜の煮付 オクラのなめ茸和え かきたま汁	ごはん ミートボール炒め 大豆サラダ みそ汁	ごはん 薩摩芋のレン煮 キャベツの和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 カリフラワーのソテー バナナ	ごはん 煮付 牛蒡サラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 鶏の香味焼 切干大根炒め ブロッコリーサラダ 佃煮	ごはん 鰯の竜田揚げ ホレン草のお浸し ピリ辛炒め 漬物	ごはん 酢豚 香味和え 餃子 漬物	ごはん 鶏の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物	菜飯ごはん 豚骨ラーメン 春巻き・焼売 フルチェ	ごはん 鯖の若狭焼 小松菜の煮浸し 蓮根サラダ 漬物	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのレンサラダ じゃが芋のバター醤油炒め 漬物
おやつ	牛乳・蒸しパン	コーヒー・シューアイス	牛乳・シュガーツイスト	プリン	コーヒー・かっぱえびせん	牛乳・ドーナツ	牛乳・チョコワッフル
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 南瓜のそぼろ煮 もやしのボソ酢和え すまし汁	ごはん チヂミ チャプチェ ナムル わかめスープ	炊き込みご飯 千草焼 オムレツ和え 青菜と高野の煮浸し すまし汁	ごはん 肉豆腐 柚子サラダ いも炒め みそ汁	ごはん 鰯のコンマヨ焼 ブロッコリーの和え物 かきクリームコロッケ みそ汁	ごはん 鶏肉柔らか煮 オムレツ炒め ナムル みそ汁	ごはん 豚肉のしょうゆ炒め 五目煮豆 青梗菜のゴマ和え みそ汁
	29日 (月)	30日 (火)					
朝	ごはん 大根と平天の煮付 インゲンの酢味噌和え かきたま汁	ごはん 目玉焼 ツナポテトサラダ みそ汁					
昼	ごはん 魚とピザ風焼 ユールロー チキンゲット フルーツ	ごはん 鯖の香味焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 漬物					
おやつ	牛乳・カステラ	牛乳・チーズ蒸し					
夕	ごはん 筑前煮 かき揚げ 白菜の和え物 みそ汁	菜飯ごはん 焼うどん 蓮根の甘辛炒め スナックエンドウの酢和え					

