



献立表

						1日 (土)	2日 (日)
朝	 					ごはん ケチャップ 炒め 牛蒡サラダ みそ汁	コッペパン(リンゴ) オムレツ スライスチーズ クリーム煮
昼						ごはん 鰯フライ 青梗菜のなめ茸和え 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん 豚肉の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物
おやつ						牛乳・チョコパイ	コーヒー ミニパム・雪の宿
夕		 				ごはん 豚肉の塩麹焼 南瓜煮 もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 筍のバター醤油炒め キャベツの中華和え すまし汁
	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 スナップエンドウのツナサラダ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 南瓜サラダ みそ汁	食パン(苺) トマト煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 目玉焼 オクラのなめ茸和え みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡とひじき煮 キャベツマヨ和え みそ汁	コッペパン(蜂蜜) チキンカツ クリーム煮
昼	ごはん 回鍋肉 青菜とひじきの和え物 春巻き 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	ごはん きつねうどん かき揚げ キャベツの梅マヨ和え	ごはん 鯖の若狭焼 ひじきサラダ 薩摩芋甘辛煮 漬物	ごはん ビビンバ丼 揚げ餃子 わかめスープ フルーツヨーグルト	ごはん タンドリーチキン チリリタン ポパイソテー 漬物	ごはん 魚の天ぷら スナップエンドウサラダ 薩摩芋甘煮 漬物
おやつ	牛乳・ ミルクスティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・チーズ蒸し
夕	ごはん ポテトコロッケ おくら草のおかか炒め マリネ みそ汁	ごはん かいの煮付 白菜の昆布和え 蓮根天ぷら みそ汁	ごはん 鰯の竜田揚げ 辛子とえ 煮奴 すまし汁	ごはん 油淋鶏 焼売 もやしの甘酢和え みそ汁	ごはん 肉じゃが 茄子の味噌田楽 青梗菜のゴマ和え すまし汁	ごはん 姫路おでん 三色金平 春菊のお浸し すまし汁	ごはん かき玉あんかけ レバー炒め 切干大根中華サラダ わかめスープ
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝	ごはん ピリ辛炒め オクラの梅和え みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ ツナサラダ みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 スナップエンドウソテー バナナ	ごはん 厚揚げとシジミの炒め物 白菜の紫和え みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 青梗菜の磯和え ウインナー みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) スライスチーズ 栄養サラダ クリーム煮
昼	ごはん 豚肉スタミナ焼 ミモザサラダ フルーツ 漬物	菜飯ごはん 皿うどん おちゃんぽん麺 焼売 フルーツ杏仁	ごはん メバルの梅香焼 小松菜のお浸し エビカツ 漬物	ごはん 肉豆腐 牛蒡サラダ おくら草のゴマ和え 漬物	ごはん 鶏のクリームソースかけ ベイクドポテト 大根と人参のレモンサラダ 漬物	ごはん 茸ライス ポークチャップ 菜の花パスタ 豆サラダ 漬物	ごはん かいの唐揚げ 蓮根サラダ 南瓜煮 漬物
おやつ	コーヒー・ひねくれ棒	牛乳・マフィン	オレンジゼリー	コーヒー・パウンドケーキ	牛乳・ココアロール	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー 薩摩芋デニッシュ
夕	ごはん 揚げだし豆腐 大根のそぼろ煮 ひじきのゴマ和え かきたま汁	ごはん 鰯の焼浸し 竹輪の磯部揚げ 春菊の白和え すまし汁	ごはん 韓国風唐揚げ 焼ビーフン 青梗菜のネギ塩ナムル 中華卵スープ	ごはん 鶏の照焼 南瓜とひじき煮 キャベツの柚子和え すまし汁	ごはん 鯖の西京焼 炒り豆腐 小松菜の香味和え すまし汁	ごはん 魚のピカタ ビーマンの塩昆布炒め かきフライサラダ みそ汁	ごはん ちゃんぷる 春巻き・焼売 中華スープ フルーツ



	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝	ごはん 枝豆と竹輪の卵とじ わらのぼん酢サラダ みそ汁	ごはん ミートボール煮 ツナポテトサラダ 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 平天と蒟蒻のピリ辛炒め 青梗菜の香味和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 小松菜のナム茸和え ウインナー みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(リンゴ) チキンガレット スライスチーズ クリーム煮
昼	ごはん チキンカツ スタップエンドウサラダ オイスター炒め 漬物	紫ごはん ジャージャー麺 ブロッコリー中華サラダ フルーツ杏仁	ごはん 鰯のパン粉焼 大根金平 インゲンのゴマ和え 漬物	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 南瓜のおかか炒め 豆サラダ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼 おしん草のお浸し 厚揚げの甘辛煮 漬物	親子丼 薩摩芋の天ぷら 柚子和え みそ汁	ごはん 魚のカレーニール ブロッコリーコンソメ炒め かきクリームコロッケ 漬物
おやつ	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・蒸しパン	アゼラゼリー	コーヒー・今川焼	牛乳・ベルギーワッフル	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・蒸しパン
夕	ごはん 魚の野菜あんかけ 菜種和え 大学芋 みそ汁	ごはん 青椒肉絲 冬瓜のいりあんかけ 青梗菜の搾菜ナムル わかめスープ	ポークカレー ホタテフライ コールスロー	ごはん 豚キムチ炒め がんも煮合せ 切干大根の中華和え みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 ひじき煮 スタップエンドウの甘酢和え すまし汁	ごはん 鯖の塩焼 高野の卵とじ 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ごはん 鶏の南蛮漬 卵の花 青梗菜のおかか和え みそ汁
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝	ごはん 平天と蓮根炒め 柚子サラダ みそ汁	ごはん ひじきの炒り煮 春菊のゴマ和え みそ汁	食パン(苺) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん はんぺんとインゲンの甘辛炒め 納豆 みそ汁	ごはん カリフラワーのゴマソース かきサラダ みそ汁	ごはん ひじきと竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 お味噌 スライスチーズ
昼	ごはん 鶏じゃが 小松菜のお浸し ピリ辛炒め 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタップエンドウ中華サラダ 春巻き 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 香味和え 里芋の白煮 漬物	ごはん 鰯の茸あんかけ 青梗菜のオイスター炒め 大根の酢の物 漬物	菜飯ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 ナムル3種和え	ごはん 魚のコンソメ焼 キャベツの柚子和え 里芋煮 漬物	ごはん ヤンニョムチキン 拌三絲 おしん草の茸炒め 漬物
おやつ	コーヒー・黒豆パン	牛乳・シュガーツイスト	プリン	牛乳・かっぱえびせん	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコワッフル	牛乳・カスタード
夕	ごはん 鯖の焼浸し 紫和え 南瓜コロッケ ゴマ和え すまし汁	ごはん お好み焼 いり炒め カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 焼売 蓮根の青のり炒め 中華卵スープ	ごはん 鶏の塩麹焼 薩摩芋の甘煮 わらの梅おかか和え みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 金平牛蒡 小松菜の煮浸し すまし汁	ごはん ちゃんこ鍋風 蓮根ピリ辛炒め煮 ツナサラダ	ごはん 豚肉のしょうゆ炒め じゃが芋煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁

