



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 ミートボールの炒め物 春菊のお浸し みそ汁	ごはん 目玉焼 白菜のごま和え みそ汁	ごはん 厚揚げ煮 キャベツの和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) 南瓜ソテー ミルクスープ バナナ	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん 牛蒡の甘辛煮 ウィンナー オクラのポン酢サラダ みそ汁	コッペパン (マーレード) ビーマンソテー クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 鯖の若狭焼 牛蒡サラダ 高野豆腐煮 漬物	ごはん けんちんうどん 蓮根天ぷら オクラのなめ茸和え	ごはん 鶏の照焼 おひたしの卵炒め 大根田楽 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	焼豚炒飯 肉団子の甘酢あん スタンプエンドウの中華サラダ フルーツ 漬物	ごはん 肉豆腐 竹輪の磯部揚げ 小松菜の柚香和え 漬物	ごはん 関東煮 青梗菜の卵炒め サラダ 漬物
おやつ	牛乳・チョコパイ	牛乳・モンキー	コーヒー ミニバウム・雪の宿	牛乳・ ミルクスティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・バナナケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し
夕	チキンカレー 福神漬 お好み焼き コーンスロー	ごはん メバルの煮付け ひじき煮 もやしの柚子和え すまし汁	ごはん 豚キムチ炒め 春巻き 小松菜の煮浸し みそ汁	親子丼 薩摩芋の甘辛煮 青梗菜とシメジの中華和え すまし汁	ごはん 鰯の竜田揚げ 三色金平 春菊のお浸し みそ汁	ごはん かまぼこあんかけ いんげん炒め キャベツの梅マヨ和え 中華スープ	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の搾菜ナムル コーンクリームコロッケ 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 カリフラワーのゴマソテー キャベツの和え みそ汁	ごはん 枝豆と竹輪の卵とじ 柚子和え みそ汁	食パン(苺) トマト煮 薩摩芋サラダ バナナ	ごはん ミートボール煮 ゴマ和え みそ汁	ごはん はんぺんとインゲン の和風炒め 香味和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン (リンゴ) チキンカツ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 酢豚風 ナムル3種和え 餃子 漬物	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 小松菜サラダ 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン ブロッコリーサラダ かみ風味焼売	ごはん 鯖の塩焼 南瓜天ぷら 青梗菜の茸和え 漬物	ごはん 回鍋肉 拌三絲 厚揚げの甘辛煮 漬物	ごはん かひの唐揚げ 小松菜のお浸し 厚焼き卵 漬物	ごはん 肉じゃが ミモザサラダ 大根の塩昆布炒め 漬物
おやつ	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	コーヒー・ひねくれ棒	牛乳・マフィン	コーヒー・バウムクーヘン	オレンジゼリー
夕	ごはん 特製の味噌バター焼 大根煮 スタンプエンドウのポン酢和え すまし汁	ごはん 揚げ出汁豆腐 南瓜そぼろ煮 青梗菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 魚の佃煮焼 ひじきと牛蒡炒め 白菜の昆布和え みそ汁	炊き込みごはん 五目厚焼き卵 オイスター炒め もやし酢の物 すまし汁	ごはん クリームシチュー エビカツ ブロッコリーのレモンサラダ フルーツ	ごはん 豚肉の味噌煮込み おひたしのわかか炒め 蓮根サラダ すまし汁	ごはん 油淋鶏 炒り豆腐 青梗菜の搾菜ナムル 中華スープ
	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 じゃが芋煮 キャベツのツナ和え かき玉汁	ごはん 蓮根と蒟蒻炒め煮 スパゲッティサラダ みそ汁	ごはん 目玉焼 おひたしの香味和え みそ汁	ごはん ブロッコリーの和風炒め 大豆サラダ みそ汁	食パン(マーレード) コンソメ煮 マカロニサラダ バナナ	ごはん オイスター炒め 納豆 みそ汁	ごはん ひじき煮 青梗菜の磯和え みそ汁
昼	中華丼 焼売 わかめと卵スープ フルーツ杏仁	ごはん 鯖の幽庵焼 高野の卵とじ ポン酢和え 漬物	ごはん 鶏の磯部揚げ 大根の梅サラダ 里芋煮 漬物	ごはん 魚のピカタ ポテリタン ひじきサラダ 漬物	紫ごはん カレーうどん 竹輪の天ぷら 白菜の昆布和え	ごはん 鶏唐揚げ タタキサラダ 南瓜煮 漬物	ごはん 青椒肉絲 ナムルの3種和え 春巻き 漬物
おやつ	牛乳・コーアラール	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー 薩摩芋デニッシュ	牛乳・ ココアのマーチ	牛乳・蒸しパン	アロハゼリー	コーヒー・今川焼
夕	ごはん 鰯の南蛮漬 切干大根炒め オクラのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼 薩摩芋の甘煮 春菊のコンソメ味噌和え すまし汁	ごはん お好み焼き 牛蒡の甘辛炒め もやしのツナ和え みそ汁	ごはん コロッケ 三色金平 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 親子煮 筍のバター醤油炒め オクラの酢の物 みそ汁	ごはん おでん 牛蒡の酢漬炒め 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん 田舎煮 スタンプエンドウの卵炒め 春雨の酢の物 かきたま汁



	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 厚揚げ煮 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん オムレツ カリフラワーのカニサラダ みそ汁	ごはん 煮付 納豆 かきたま汁	食パン(苺) ミートボール煮 牛蒡サラダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ ピーマンの塩昆布和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁	コッペパン(蜂蜜) カリフラワーソー クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ フルーツ 漬物	ごはん 魚の天ぷら 大根のそぼろ煮 もやしのポソ酢和え 漬物	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ガーリックライス サイコロステーキ スタックエントウサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の南蛮漬 焼ビーフン 青梗菜の袷塩ナムル 漬物	ごはん 鱈のムニエル 切干大根の炒り煮 ホレソ草サラダ 漬物	ごはん 変わり柳川風煮 大根とインゲン炒め 白菜の柚子和え 漬物
おやつ	牛乳・蒸しパン	牛乳・蜂蜜ケーキ	コーヒー・黒豆パン	牛乳・バウムクーヘン・ワッフル	プリン	牛乳・シュークリーム・ツイスト	牛乳・ かっぱえびせん
夕	ごはん カレイの煮付 春菊のゴマ和え 蓮根の磯部揚げ すまし汁	ごはん 鶏の味噌バター焼 豆腐のEビあんかけ 柚子和え すまし汁	ごはん 鯖の香味焼 若竹煮 南瓜サラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 オクラのなめ茸和え 中華スープ	ごはん メバルの生姜煮 レバー炒め もやし炒め かす汁	ごはん 豚肉の塩麹焼 がんもの煮合せ 小松菜の菜種和え みそ汁	ごはん 鶏肉のビザ風焼 キャベツをベーコンのバス 薩摩芋サラダ コンソメスープ
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)				
朝	ごはん 牛蒡とひじき煮 ブロッコリーのおかか和え ウインナー みそ汁	ごはん ミートボール炒め キャベツの柚子和え みそ汁	食パン(リンゴ) スクランブルエッグ ホレソ草ソー コンソメスープ バナナ				
昼	焼き鳥丼 蓮根金平 オクラの梅サラダ みそ汁	ごはん 鰯フライ 小松菜の菜種和え 炒り煮 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタックエントウ中華サラダ 春巻き 漬物				
おやつ	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコワッフル	牛乳・カステラ				
夕	ごはん 鯖の生姜煮 南瓜コロッケ 春菊の白和え すまし汁	ごはん 豚肉の袷塩炒め じゃが芋煮 ひじきのゴマ和え すまし汁	菜飯ごはん 年越そば かき揚げ 柚子和え				

