



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 ウインナー ⁺ カラのボン酢サラダ みそ汁	コッペパン (マーレード) ピーマンソテー ⁺ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 鰯の若狭焼 牛蒡サラダ 高野豆腐煮 漬物	ごはん けんちんうどん 蓮根天ぶら カラのなめ茸和え	ごはん 鶏の照焼 わレ草の卵炒め 大根田楽 漬物	ごはん ポークカツレツ ナポリタン イタリアンサラダ 漬物	焼豚炒飯 肉団子の甘酢あん スナッ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 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・マロンケーキ	コーヒー・ミニパウンド・雪の宿	牛乳・ミルクティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・薩摩芋蒸し
夕	チキンカレー 福神漬 ホタテフライ コールスロー	ごはん メバルの煮付 ひじき煮 もやしの柚子和え すまし汁	ごはん 豚かば炒め 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 かに玉あんかけ レバーコロッケ 中華スープ	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の搾菜カムル 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 キャベツのかに和え 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 (りんご) チキンカット 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 かに風味焼壳	ごはん 鰯の塩焼 南瓜天ぶら 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 カレイの唐揚げ 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・パウンドケーキ	オレンジゼリー
夕	ごはん 糸の味噌バター焼 大根煮 ナガエンドウのボン酢和え 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 魚の外外焼 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 クリムシュー 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 わレ草のおかか炒め 蓮根サラダ すまし汁	ごはん 油淋鶏 炒り豆腐 青梗菜の搾菜カムル 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 キャベツのサ和え かき玉汁	ごはん 蓮根と蒟蒻炒め煮 スパゲッティーサラダ みそ汁	ごはん 目玉焼 わレ草の香味和え 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 焼壳 わかめと卵スープ フルーツ杏仁	ごはん 鰯の幽庵焼 高野の卵とじ ボン酢和え 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 ナポリタン ひじきサラダ 漬物	紫ごはん カレーラン 竹輪の天ぶら 白菜の昆布和え	ごはん 鶏唐揚げ 外タルサラダ 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	牛乳・コラムのマーチ	牛乳・蒸しパン	アセロラゼリー	コーヒー・今川焼
夕	ごはん 鰯の南蛮漬 切干大根炒め わレのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼 薩摩芋の甘煮 春菊のゴマ味噌和え すまし汁	ごはん お好み焼き 牛蒡の甘辛炒め もやしのサ和え 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 筍のバタ醤油炒め カラの酢の物 みそ汁	ごはん おでん 牛蒡の祥塩炒め 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん 田舎煮 ナガエンドウの卵炒め 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 わらの梅サラダ みそ汁	ごはん オムレツ カリフラワーのかにサラダ 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） カリフラワーそーべー 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 もやしのポン酢和え 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 サイクロステーキ スナップエンドウサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の南蛮漬 焼ビーフ 青梗菜の祥塩ナムル 漬物	ごはん 鱈のミニエル 切干大根の炒り煮 わらび草サラダ 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・ベーコンワッフル	プリン	牛乳・シュガーツイスト	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 豆腐のエビあんかけ 柚子和え すまし汁	ごはん 鰯の香味焼 若竹煮 南瓜サラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 揚餃子 わらのなめ茸和え 中華スープ	ごはん メバルの生姜煮 レバーコロッケ 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 鶏肉のピザ風焼 キャベツをベーコンのパスタ 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 わらび草ソテー コンソメスープ バナナ				
昼	焼き鳥丼 蓮根金平 わらの梅サラダ 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 スナップエンドウ中華サラダ 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 鰯の生姜煮 南瓜コロッケ 春菊の白和え すまし汁	ごはん 豚肉の祥塩炒め 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				

