



献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	コッペパン(苺) クリーム煮 ピーマンソテー スライスチーズ	ごはん 厚揚げ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	ごはん ミートボール煮 キャベツのポン酢和え みそ汁	【健康診断】 軽食あり	ごはん 大根の炒り煮 白菜の辛子和え かきたま汁	ごはん はんぺんの卵とじ かつらの梅和え みそ汁
昼	魚のピカタ 薩摩芋とインゲンの 醤油炒め おくら草サラダ 漬物	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かくりーミココック 漬物	寿司 天ぷら 菜の花のお浸し 赤だし	ごはん チキンキャップ マカロニサラダ きのこソテー 漬物	ごはん 鯖の味噌だれ焼 薩摩芋の天ぷら 小松菜の柚子和え 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬 ニラもやし炒め ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼 ほうれん草のお浸し 漬物
おやつ	牛乳・チョコワッフル	牛乳・ドーナツ	コーヒー・ひなあられ	オレンジゼリー	牛乳・チョコケーキ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・カスタードケーキ
夕	ごはん 鶏肉の柔らか煮 キャベツの梅和え エビかき みそ汁	ごはん がらの生姜煮 ひじきと竹輪の卵とじ かつらのおろし和え みそ汁	ごはん 鱈のパン粉焼 かりん粉のからめ炒め もずくの酢の物 みそ汁	ごはん ひんげみ キャベツ 青梗菜の袷塩ナムル わかめと卵スープ	紫ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 フルーツ寒天	ごはん お好み焼き 牛蒡とひじき煮 ごま和え みそ汁	ごはん 鯖の竜田揚げ いんげん炒め 青梗菜の和え物 すまし汁
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	コッペパン (マーメイド) 栄養サラダ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 煮奴 おくら草の香味和え みそ汁	ごはん かりん粉のからめ炒め 山葵和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール炒め ミルクスープ バナナ	ごはん 厚焼き卵 柚子サラダ みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 ひじきとインゲンのマヨ和え みそ汁	ごはん 小松菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁
昼	ごはん 魚の茸あんかけ 蓮根金平 キャベツの紫和え 漬物	ごはん 鱈のコンマヨ焼 キャベツ炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 ひじきのごま和え 薩摩芋サラダ 漬物	ごはん 鱈フライ 大根とおくら草の洋風炒め サラダ 漬物	ごはん おろしハンバーグ ツナポテトサラダ スナップエンドウソテー 漬物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの中華和え 蓮根オイスター炒め 漬物	ほうりタン コンクリーミココック ブロッコリーサラダ コンソメスープ
おやつ	コーヒー ミニバウムロール・雪の宿	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・スティックケーキ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・チーズ蒸し	ひねくれ棒
夕	ごはん 油淋鶏 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の搾菜ナムル 中華卵スープ	ごはん ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツ 漬物	ごはん キャベツ 南瓜ココック 白菜の昆布和え 中華スープ	ごはん 豚肉のスタミナ焼 若竹煮 春菊のおから和え かきたま汁	ごはん かいらぎの唐揚げ 牛蒡の甘辛炒め かつらの梅和え すまし汁	ごはん 鶏の治部煮 桜エビと玉葱のかき揚げ もやしの酢の物 かきたま汁	ごはん 鯖の塩焼 白菜の煮浸し 春雨サラダ みそ汁
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 チキンゲット スライスチーズ	ごはん 大根煮 インゲンのかき揚げ ウインナー みそ汁	ごはん ミートボール炒め かつらのおかか和え みそ汁	ごはん 牛蒡と竹輪の卵とじ 青梗菜の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) オムレツ ミルクスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼 小松菜の梅肉和え みそ汁
昼	香味袷炒飯 中華炒め 焼売 フルーツ 漬物	ごはん 魚のクリームニル 青梗菜のオイスター炒め ひじきサラダ 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根金平 おくら草のゴマ味噌 和え	ごはん 鯖の照焼 じゃが芋のバター醤油 炒め 春菊のお浸し 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 焼びーフン ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん きつねうどん 南瓜天ぷら 青梗菜のしめじの 中華和え	ごはん 鶏のクリームソースかけ マゼンタサラダ アスパラのガーリックソテー 漬物
おやつ	牛乳・マフィン	牛乳・チョコパイ	コーヒー・バウムクーヘン	牛乳・ココアロール	牛乳・鯛焼きクリーム	アロハゼリー	牛乳・コアラのマーチ
夕	ごはん 鶏のピザ風焼 南瓜ペーストの甘辛炒め スナップエンドウの卵サラダ みそ汁	ごはん 他人煮 がんと煮 柚子和え みそ汁	ごはん 手作りのココック ブロッコリーのガーリック炒め 大根の梅サラダ みそ汁	ごはん ポークキャップ コールスロー かくりーミココック コンソメスープ	ごはん 青椒肉絲 春巻き もやしのナムル わかめスープ	ごはん 鱈の南蛮漬 蓮根の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風 おくらフライ 豆腐とかつらの塩昆布炒め みそ汁



	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
朝	コッパパン (マーレド) ミートボール煮 スパゲッティサラダ スライスチーズ	ごはん 白菜と肉団子煮 オクラのなめ茸和え みそ汁	食パン(苺) スクランブルエッグ おくら草子スープ コンソメスープ バナナ	ごはん じゃが芋のカレー炒め キャベツのゴマ和え みそ汁	ごはん 厚揚げと蒟蒻煮 和え物 みそ汁	ごはん ミートボール煮 納豆 みそ汁	ごはん ひじきの炒り煮 スタップエンドウのツナサラダ みそ汁
昼	ごはん 田舎煮 豆腐のおかか炒め ポンド酢和え 漬物	ごはん タンドリーチキン 蓮根サラダ ピエトポロコリー炒め 漬物	ごはん 酢豚風 香味和え 焼売 漬物	ごはん 鶏の竜田揚げ 筍のおかか煮 菜の花の辛子和え 漬物	ごはん 鯖の香味焼 南瓜そぼろ煮 おくら草の柚子和え 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン タルタルサラダ フルーツ杏仁	ごはん 豚しゃぶ炒め 揚げ餃子 わかめともやしのナムル 漬物
おやつ	コーヒー 薩摩芋デコショコラ	牛乳・チョコ蒸しパン	コーヒー・今川焼	プリン	牛乳・蒸しパン	コーヒー・黒豆パン	牛乳・蜂蜜ケーキ
夕	ごはん 鱈の味噌マヨ焼 パスタ炒め おくら草の和え物 わかめと卵スープ	ごはん 揚げだし豆腐 じゃが芋金平 春菊のゴマ和え 豚汁	ごはん 鯖の生姜焼 卵の花 小松菜のお浸し みそ汁	炊き込みごはん 千草焼 オムレツ炒め 酢の物 すまし汁	ごはん 八宝菜 エビカキ オクラの中華サラダ 中華卵スープ	ごはん かひの煮付 蓮根の狭み揚げ 青梗菜のナムル和え すまし汁	親子丼 竹輪の磯部揚げ ゴマ和え みそ汁
	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)				
朝	コッパパン(リンゴ) クリーム煮 インゲンソテー スライスチーズ	ごはん 枝豆の卵とじ ツナサラダ みそ汁	ごはん 白菜とはんぺん煮 いんげんのカレー和え みそ汁				
昼	ごはん 魚のピカタ ポロリタン 牛蒡サラダ 漬物	ごはん 韓国風唐揚げ おくら草のおかか和え 筍のピリ辛炒め煮 漬物	ごはん 鱈の茸あんかけ 豆腐と小松菜煮 大根の浅漬け 漬物				
おやつ	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・ かっぱえびせん	葡萄ゼリー				
夕	ごはん 鶏つくね小判焼 筍のバター醤油炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 豚肉の袷塩炒め 切干大根の炒り煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	ごはん 筑前煮 春雨の炒め煮 春菊のゴマ味噌和え すまし汁				

