

# 献立表

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	
朝食		パン食 チンゲン菜のコンソメ煮 フルーツ	パン食 スパゲッティソテー フルーツ	パン食 白菜のスープ煮 フルーツ	パン食 大根の中華煮 フルーツ	パン食 ブロッコリーのソテー フルーツ	パン食 白菜のコンソメ煮 フルーツ	
	昼食	赤飯 さわらの照り焼き ピーマンの炒め煮 おくらのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き がんも含め煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	ごはん 鱈のちゃんちゃん焼き風 三度豆の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え 清汁	ごはん ツナサラダ 福神漬 カフェオレゼリー	ごはん さばの煮付 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	散らし寿司 大根の吉野煮 チンゲン菜のごま和え 赤だし	
		夕食	ごはん 豚肉の中華あんかけ お数の卵とじ 白菜のドレッシング和え 中華スープ	ごはん ホキの揚げ浸し 南瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 清汁	ごはん 肉団子と厚揚げの炒め物 ビーフソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん えび玉風 シュウマイ もやしの和え物 中華スープ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 厚揚げ煮物 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のソテーマトソース きんぴら大豆 ブロッコリーの辛子マヨネーズ和 すまし汁
3時		ミルクティゼリー	カステラ	バナナケーキ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (パニラ)	ヨーグルトいちごソース	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝食	パン食 キャベツのソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ	パン食 ポテトのクリーム煮 フルーツ	パン食 マカロニのソテー フルーツ	パン食 ほうれん草のソテー フルーツ	パン食 白菜の中華煮 フルーツ	パン食 いんげんのソテー フルーツ	
	昼食	ごはん 麻婆豆腐 スクランブルエッグ 小松菜の中華和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の葱ソース がんもの含め煮 ほうれん草の胡桃和え すまし汁	ごはん 他人とじ 切干大根の煮付け 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん ブリの甘辛焼き 冷奴 青梗菜のわさび和え 味噌汁	ごはん かやく御飯 マスの山椒焼き 斗六豆 もやしの酢の物 すまし汁	ごはん 豚肉と大根の炒め物 厚揚げ煮物 しろ菜の和え物 清汁	ごはん チキンマリネ 冬瓜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁
		夕食	ごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃの含め煮 なます 味噌汁	ごはん ホキのムニエル ひじき煮付け 春雨のサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 大豆五目煮 しろ菜のナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 南瓜の含め煮 しる菜のナムル 味噌汁	ごはん 肉団子と豆腐の煮物 茄子の煮びたし フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖のトマトソース きんぴらごぼう キャベツのツナ和え 味噌汁
3時	リングゼリー	蒸しパン	ヨーグルト (オレンジ)	ロールケーキ (コーヒー)	カステラ	バナナカステラ	黒ゴマプリン	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝食	パン食 じゃがいものソテー ヨーグルト リングジュース	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ	パン食 ほうれん草のソテー フルーツ	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ	パン食 小松菜のスープ煮 フルーツ	パン食 マカロニのソテー フルーツ	パン食 しろ菜のコンソメ煮 フルーツ	
	昼食	ごはん 豚肉オイスターソース炒め 枝豆の卵炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	ごはん 鯖の七味焼き 茄子の煮物 白菜の酢の物 味噌汁	ごはん わかめごはん ゆで豚 れんこんの炒め煮 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁	ごはん 鯖の山椒焼 しろ菜の煮浸し オクラの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のフライ きんぴらごぼう キャベツの胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の含め煮 もやしの和え物 すまし汁	* 夏至 *
		夕食	ごはん ホッケの梅照焼き 三度豆の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏とじゃが芋の炒め煮 がんもの含め煮 青梗菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鱈のタルタルソースかけ 大根の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉のすき焼風煮 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉のソテー野菜あんかけ 三度豆の炒め煮 カリフラワーのツナ和え すまし汁	ごはん イタリアンオムレツ 青梗菜の辛子和え フルーツ 味噌汁
3時	カルビスゼリー	ロールケーキ (チョコ)	マフィン	紅茶ケーキ	ヨーグルトブルーベリーソース	蒸しパン (いちご)	バナナケーキ	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 ブロッコリーのコンソメ煮 フルーツ	パン食 じゃが芋の炒め煮 フルーツ	パン食 マカロニのソテー フルーツ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 白菜中華煮 フルーツ	パン食 じゃが芋のクリーム煮 フルーツ	
	昼食	ごはん 親子とじ じゃが芋とちくわの炒め煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁	散らし寿司 三度豆の炒め煮 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん サワラの七味焼き 厚揚げ煮物 もやしの酢の物 清汁	ごはん 鶏肉のくわ焼 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ごはん サバの煮付 カリフラワーのカニあんかけ しろ菜のくるみ和え 味噌汁	* 日本味めぐり・宮崎県 *	ごはん ブリの西京焼 がんもの煮物 チンゲン菜の辛子和え すまし汁
		夕食	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 夫婦だき カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 肉団子の根菜煮 斗六豆 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん かに玉風 茄子の含め煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 磯豆 三度豆の辛子マヨネーズ和え すまし汁	ごはん たら七味焼き 炒り豆腐 小松菜の和え物 味噌汁
3時	プリン	マフィン (チョコ)	バナナケーキ	ヨーグルト (いちご)	ロールケーキ (チョコ)	紅茶ケーキ	蒸しパン(ブルーベリー)	
	28	29	30					
朝食	パン食 キャベツのソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳					
	昼食	ごはん とり肉と野菜の炒め煮 三度豆のピリ辛炒め 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 焼豆腐の胡麻煮 春雨の酢の物 味噌汁					* 水無月 *
夕食		ごはん 鱈のおろし煮 しろ菜の煮びたし オクラの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のホワイトソース じゃが芋バター炒り煮 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の照り煮 茄子の煮浸し ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁				
3時	*お誕生日会*	ケーキ	ブルーベリーヨーグルト	ロールケーキ (パニラ)				