



献立表



	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				パン食 ほうれん草のソテー フルーツ 牛乳	パン食 グラタンスープ フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の中華炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳
昼食				赤飯 鯖の山椒焼 じゃが芋の炒め煮 オクラの和え物 赤だし	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ボークカレー コールスローサラダ ミルクゼリー 	ごはん 鰯のフライ 冬瓜の水晶煮 しろ菜のドレッシング和え 味噌汁
夕食				ごはん 豚肉のすき焼風煮 温泉卵 もやしのドレッシング和え 味噌汁	ごはん イタリアンオムレツ 三度豆のびり辛炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 南瓜の含め煮 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げ煮物 昆布佃煮 すまし汁
3時				マフィン	牛乳ケーキ	カステラ	蒸しパン(いちごソース)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト フルーツオレ	パン食 スパゲッティケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 いんげんのソテー 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	パン食 ポテトのクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜中華炒め フルーツ 牛乳	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 スクランブルエッグ もやしのナムル 中華スープ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め しろ菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	*セタ* 菜飯 ホキの天ぷら がんもの煮物 セタそうめん セタゼリー 	ごはん ホッケのムニエルレモンソース 南瓜含め煮 大豆サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉とごぼうの味噌すき 温泉卵 しろ菜のくみり 清汁(とろろ)	ごはん 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 三度豆のソテー コールスローサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の七味焼き いんげんのおかか和え ひじき煮 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 夫婦だき オクラの胡麻和え 清汁	ごはん 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の中華風煮 白菜の酢の物 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 三度豆の炒め煮 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 白身魚の幽庵焼き ひじき煮 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	ごはん 一銭焼風卵焼き 斗六豆 春雨の和え物 味噌汁	ごはん 鰯のパン粉焼き 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁
3時	リンゴゼリー	杏仁ゼリー	紅茶ケーキ	蒸しパン小倉	ヨーグルト(プルベリー)	ロールケーキ(コーヒー)	バナナケーキ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン食 じゃがいものソテー ヨーグルト リンゴジュース	パン食 チンゲン菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 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	パン食 小松菜の炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 しろ菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と厚揚げ炒め シュウマイ ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き がんも含め煮 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエルオーロラソース じゃが芋の煮ころがし カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め カニシュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん さばの幽庵焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁	*紙園祭り* ばら寿司 冬瓜あんかけ 焼きナス 赤だし 	ごはん 白身魚の胡麻酢漬け 高野豆腐の吉野煮 ほうれん草のマヨ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鰯のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き スクランブルエッグ 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の根菜煮 豆腐のかにかまあん バナナ 味噌汁	ごはん マスの香味蒸し 夫婦だき ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 キャベツの辛子マヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の揚げ浸し 大豆磯煮 春雨のサラダ すまし汁	ごはん えび玉風 ピーマン炒め もやしのサラダ 味噌汁
3時	プリン	ロールケーキ(コーヒー)	カルピスゼリー	マフィン(チョコ)	紅茶ケーキ	バナナケーキ	蒸しパン プルベリーソース
	19	20	21	22	23	24	25
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 チンゲン菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 スパゲティのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのソテー フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉のしぐれ煮 炒り豆腐 小松菜のドレッシング和え 清汁	ごはん 鯖の竜田揚げ 茄子の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 	炊き込みごはん 鰯の利休焼き 三度豆のおかか煮 ほうれん草のからし和え すまし汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ じゃが芋の白煮 菜の花のお浸し 味噌汁	*日本味めぐり・沖縄県* ごはん 豚の角煮 麩チャンプルー バイナッブルゼリー 味噌汁 	ごはん 親子とじ じゃがコーン ほうれん草のかにかま和え 味噌汁	*土用の鰯* うな井 だし巻卵 しろ菜のなめ茸和え 赤だし
夕食	ごはん 鰯のソテー野菜あんかけ じゃが芋の炒め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 肉団子と野菜の煮物(備蓄) 南瓜の含め煮 キャベツのツナ和え すまし汁	ごはん ボークチャップ風 ホタテ風味フライ 大根のサラダ コンソメスープ	ごはん 洋風卵焼き がんもの煮物 春雨のサラダ 味噌汁	ごはん ホキの七味焼き 冷やっこ 小松菜の柚子和え すまし汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじき煮付け バナナ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁
3時	ミルクゼリー	きな粉プリン	マフィン	ロールケーキ(バニラ)	牛乳ケーキ	蒸しパン イチゴソース	バナナケーキ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 しろ菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	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	パン食 じゃがいものソテー フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 焼き豆腐の胡麻煮 カリフラワーの梅肉和え 清汁	ごはん メンチカツ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ 冷麺	ごはん ぶりの山椒焼き 厚揚げ煮物 ほうれん草の胡桃和え 味噌汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め じゃが芋の煮ころがし もやしの胡麻和え 清汁	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 炒り豆腐 しろ菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉風 斗六豆 もやしのナムル 味噌汁	
夕食	ごはん ホッケの照り焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁	ごはん 鰯の野菜あんかけ 大豆五目煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん 鰯のムニエルあんかけ がんもの含め煮 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 春雨サラダ 中華スープ 水ようかん	ごはん 鯖の味噌煮 三度豆のびり辛炒め ほうれん草の辛子マヨネーズ和え すまし汁	
3時	*お誕生日会* ケーキ	リンゴゼリー	チョコ蒸しパン	ヨーグルトプルベリーソース	水ようかん	ミルクゼリー	