



今月の献立

月

火

水

木

金

土

日

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	ごはん 味噌汁 かに卵ロール(スナップえんどう) 白菜の炒め煮 牛乳	ごはん 味噌汁 わかめごはん 豚肉のねぎ塩炒め じゃが芋の土佐煮 青梗菜と人参の和え物	ごはん 味噌汁 コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き(葉大根) 里芋の含め煮 牛乳	ごはん 味噌汁 豚高野と筍の煮物 納豆(缶小粒カップ) 牛乳	ごはん 味噌汁 しんじょうの炊き合わせ 大根のそぼろあんかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 煮だし巻き(おろし) 小松菜の煮浸し 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 アジの生煮煮 蓮根のそぼろあんかけ みかん缶	ごはん 味噌汁 すまし汁 牛肉とごぼうのしくれ煮 大根の柚子味噌かけ 洋ナシ缶	ごはん 味噌汁 すまし汁 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンカレー 白身魚フリッターの照焼きソース キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼き ふきのおかか煮 白菜のピリ辛お浸し	ごはん 味噌汁 すまし汁 鶏肉のみそ焼き さつま芋の小倉煮 しる葉の柚子かつお和え	ごはん 味噌汁 ぶりの照り煮 おふくろ豆 山菜のゆかり和え
昼間食	バナナクレープ	しっとりどら焼き(こしあん)	ショコラプチケーキ	いちごシュークリーム	どら焼き	フレンチトースト	
夕食	ごはん 味噌汁 アジの生煮煮 蓮根のそぼろあんかけ みかん缶	ごはん 味噌汁 すまし汁 牛肉とごぼうのしくれ煮 大根の柚子味噌かけ 洋ナシ缶	ごはん 味噌汁 すまし汁 牛乳	ごはん 味噌汁 ひき肉とやしの和風オムレツ(南瓜) 回鍋肉 春雨と木耳の煮物 フルーツ杏仁	ごはん 味噌汁 中巻スープ 回鍋肉 春雨と木耳の煮物 フルーツ杏仁	ごはん 味噌汁 ホキのレモンペッパー焼き あざりとごぼうの時雨煮 白焼缶	ごはん 味噌汁 蓮根の和風ソースかけ カリフラワーカレーソテー バナナ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	
朝食	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ミニソーセージとキャベツソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 佃煮の盛り合わせ ふきの煮物 牛乳	黒輪パン コンソメスープ ツナオムレツ ウイナープレート 牛乳	ごはん 味噌汁 若鶏のさっぱり煮 青梗菜のピリ辛炒め 牛乳	ごはん 味噌汁 紅生姜天の炊き合わせ 納豆(缶小粒カップ) 牛乳	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 ひじき煮 牛乳	ごはん 味噌汁 豚じゃが(朝) ソーセージ平天と大根の煮物のり佃煮
昼食	ごはん 味噌汁 ハンバーグデモソースかけ じゃが芋のミルク煮へーコン入 パイン缶	ごはん 味噌汁 すまし汁 メバルの味噌マヨ焼き 昆布豆 白菜和風おろし	ごはん 味噌汁 すまし汁 豚肉の生姜炒め 茄子のごま味噌かけ 菜の花和風ツナサラダ	ごはん 味噌汁 フィッシュフライ ごぼうのおかか煮 洋ナシ缶	ごはん 味噌汁 肉団子のソース煮込み(洋風人参) キャベツときのこのソテー りんごヨーグルト	ごはん 味噌汁 五目御飯 味噌汁 鮭の照り焼き(ほうれん草) かぼちゃのコンソメ煮 紅茶みかんゼリー	ごはん 味噌汁 醤油ラーメンセット 蕎麦餃子 小松菜と揚げの和え物
昼間食	もみじまんじゅう	オレンジデニッシュ	抹茶パイロア	プチシュー	レモンケーキ	カステラ	
夕食	ごはん 味噌汁 カレーの野菜あんかけ 五目煮 いんげんのゆかり和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の黒酢あんかけ かぶと海老の煮し煮 白焼缶	ごはん 味噌汁 さわらの船煮 里芋の照り煮 みかん缶	ごはん 味噌汁 牛肉のケチャップソース炒め さわかめの炒り煮 ブロッコリーのお浸し	ごはん 味噌汁 牛肉のオムレツ炒め さつま芋の肉じゃが風 白菜とかにかまの酢の物	ごはん 味噌汁 すまし汁 アジの甘酢あんかけ 冬瓜の含め煮 菜の花の生煮和え	ごはん 味噌汁 アジの甘酢あんかけ 茄子の揚げ浸し バナナ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんの含め煮(いんげん) 白菜の和風サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの卵とじ 青梗菜の煮浸し 牛乳	クリームパン コンソメスープ 肉団子のトマトソースかけ 小松菜ときのこのソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 お魚厚揚げ(葉大根) 白菜と鶏の煮物 牛乳	ごはん 味噌汁 かにだし巻き 納豆(缶小粒カップ) 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げと豚肉の旨煮 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ごはん 味噌汁 豆乳しんじょうの煮物 切干大根と椎茸の佃煮風 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 ホキの塩焼き ふきの生煮煮 めかふのポン酢和え	ごはん 味噌汁 シーフードカレー ミニとんかつ(ブロッコリー) キャベツのフレンチサラダ	ごはん 味噌汁 メヌケの照り焼き れんこんのおかか煮 洋なし缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き カリフラワーの和風あんかけ モロヘイヤのおかず和え	ごはん 味噌汁 さばの生煮煮 大根のちろみ味噌かけ いんげんのピーナツソースかけ	ごはん 味噌汁 中巻スープ 油淋鶏風 春雨の炒め煮 フルーツ杏仁	ごはん 味噌汁 さつま芋の味噌炒め ぜんまい炒め煮 ほうれん草の中華風和え
昼間食	スイスロール(モカ)	エクレア	マドレーヌ	芋ようかん	ワッフル	やわらかおかし	
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 金平ごぼう 黄焼缶	ごはん 味噌汁 シルバーの梅かつお焼き 里芋の甘辛そぼろ フルーツミックス	ごはん 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 茄子田楽 菜の花の和風サラダ	ごはん 味噌汁 コンソメスープ カレーのミニエルのコンソメ じゃがポト みかん缶	ごはん 味噌汁 牛肉のオムレツ炒め かぼちゃと昆布巻の煮付け パイン缶	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼き れんこんとひじきの煮物 小松菜キャニサラダ	ごはん 味噌汁 すまし汁 豚肉の味噌炒め ぜんまい炒め煮 ほうれん草の中華風和え
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	
朝食	ごはん 味噌汁 卵の花炒り さわかめと竹輪の煮物 牛乳	ごはん 味噌汁 つみれあんかけ 小松菜と油揚げの煮付け 牛乳	ピーナツパン(薄皮) コンソメスープ 野菜入りスクランブル ハムステーキプレート 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り鶏 ほうれん草ときのこのソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 あじの塩焼き(葉大根) 納豆(缶小粒カップ) 牛乳	ごはん 味噌汁 ツナだし巻き(三色豆) 青梗菜と油揚げの炒め煮 牛乳	ごはん 味噌汁 角揚げと人参の煮物 大根のきのこあんかけ 牛乳
昼食	ごはん コンソメスープ チーズ入りミートボール ソーセージと野菜のソテー りんごゼリー	ごはん 味噌汁 たらの野菜甘酢のせ 大根の含め煮 ブロッコリー照り和え	ごはん 味噌汁 豚肉の塩野菜炒め さつま芋の甘辛煮 洋なし缶	ごはん 味噌汁 シルバーの香草焼き 山菜と干風の炒め煮 カリフラワーのお浸し	ごはん 味噌汁 かけうどんセット かき揚げ(副菜) 小松菜のお浸し	ごはん 味噌汁 すまし汁 赤魚の味噌煮 茄子の黒酢かけ りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の梅肉ソースかけ 白菜とえびの煮物 オクラの生煮和え
昼間食	蒸しケーキ(バナナ風味)	小倉パイ	ドーナツ	羊羹ロール	抹茶ワッフル	くず餅風デザート	
夕食	ごはん すまし汁 味噌汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 煙葉の酢味噌和え	ごはん 味噌汁 焼肉風炒め 蓮根炒り煮(カレー) 白焼缶	ごはん 味噌汁 ぶり大根 豆腐チャンプル しる葉とやしの中華和え	ごはん 味噌汁 中華スープ 焼売 春雨の中華風卵とじ フルーツ杏仁	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグのみぞれあん じゃが芋のほくほく煮 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 白菜とえびの煮物 オクラの生煮和え	ごはん コンソメスープ ホキのムニエル 里芋のバター醤油 バナナ
28 (月)	29 (火)	30 (水)					
朝食	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け キャベツとウイナーのソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 煮浸豆腐 ふきと佃煮の炊き合わせ 牛乳	バターロール コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 白菜とベーコンのクリーム煮 牛乳				
昼食	ごはん すまし汁 さばのおろし煮 れんこん金平 小松菜の辛子味噌和え	ごはん 味噌汁 海鮮八宝菜 青梗菜とコーンの中華風 フルーツ杏仁	ごはん 味噌汁 ゆかりごはん シルバーの照り焼き 南瓜と竹輪の煮物 冷奴				
昼間食	チョコパイ	オレンジケーキ	チーズ蒸しケーキ				
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き じゃが芋のカレー煮 みかん缶	ごはん 味噌汁 鮭の塩こうじ焼き ピリ辛ごぼう ひじきの白和え	ごはん 味噌汁 厚揚げと牛肉の旨辛煮 冬瓜のあんかけ 洋なし缶				

\*都合により献立を変更することがあります。

