

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 味噌汁 れんこんと丸天煮 冷奴のしらすのせ コンク	食パン スープ 具入りオムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め マカロニの明太和え 牛乳	御飯 味噌汁 ゴーヤとウィンナー炒め なめ茸おろし コンク	御飯 味噌汁 大根と揚げの煮物 わかめとコーンのドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしのじゃこ和え コンク	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 南瓜サラダ 牛乳
昼食	赤飯 メバルの照り焼き 揚げなすの煮物 清汁 デザート	御飯 さわらの西京焼き ごぼうのそぼろ煮 清汁 デザート	御飯 メンチカツ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 デザート	御飯 鮭の幽庵焼き さつま揚げの煮物 味噌汁 デザート	御飯 ハヤシライス 生野菜サラダ コンソメスープ デザート	御飯 さばの塩焼き 白菜の煮物 味噌汁 デザート	菜飯 セタそうめん ミニ筑前煮 デザート
夕食	御飯 豚肉の根菜煮 小松菜炒め ところてん 味噌汁	御飯 鶏の塩だれ焼き 青切昆布の煮物 もやしのドレッシング和え 味噌汁	御飯 たらのガーリック焼き 卵と青菜のソテー 白菜のおかか和え 清汁	御飯 豚じゃが 煮奴 オクラのポン酢がけ 中華スープ	御飯 メバルのムニエル 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 豚と玉葱の味噌炒め 枝豆のふんわり天 カリフラワーとツナ和え かきたま汁	御飯 ホキの唐揚げ 集籠り卵 大根の梅和え 味噌汁
3	黒糖蒸しまんじゅう	きなこやせうま	パウンドケーキ	おからドーナツ	レモンケーキ	ベルギーワッフル	セタゼリー
E	1619 kcal	1753 kcal	1715 kcal	1626 kcal	1714 kcal	1701 kcal	1661 kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 味噌汁 れんこんと挽肉の炒め煮 小松菜の和え物 コンク	御飯 味噌汁 ひじきと竹輪の煮物 明太子 コンク	黒糖パン コンソメスープ ツナと野菜炒め ドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 ピーマンとウィンナー炒め インゲンのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 きんぴらごぼう ツナサラダ コンク	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付 青菜のなめ茸和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根と椎茸の煮物 カリフラワーの和え物 コンク
昼食	御飯 たらの中華あんかけ レバーの生姜煮 味噌汁 デザート	御飯 油淋鶏(コーリンチー) 大根とかにかまの煮物 味噌汁 デザート	御飯 枝豆ごはん スズキの香味焼き ミニハンバーグ 中華スープ デザート	御飯 カレーライス 生野菜サラダ かきたまスープ デザート	御飯 鮭の漬け焼き ゴーヤチャンプルー 味噌汁 デザート	御飯 豚冷しゃぶ風 じゃが芋の味噌煮 清汁 デザート	御飯 さばの梅煮 もやしと木耳の和え物 味噌汁 デザート
夕食	御飯 豚の卵とじ じゃが芋の煮物 もろきゅう 清汁	御飯 さわらの味噌煮 野菜炒め 冷奴 清汁	御飯 五目あん 卵とじゃこ炒め 揚げなすのポン酢がけ 味噌汁	御飯 あじのみぞれ煮 ほうれん草と海老の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁	御飯 鶏の和風煮 大根田楽 キャベツの酢の物 清汁	御飯 たらの塩だれ焼き かに玉炒め 白菜のごま和え 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き 海老団子と野菜煮 もずく酢 コンソメスープ
3	黒糖蒸しパン	フルーチェ(杏仁)	チョコクリームケーキ	冷やしゼンざい	パウンドチーズケーキ	ホットケーキのあんこ添え	カスタードワッフル
E	1625 kcal	1635 kcal	1737 kcal	1723 kcal	1666 kcal	1716 kcal	1683 kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ豆腐 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 大根サラダ コンク	御飯 味噌汁 青梗菜とツナの炒め物 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 昆布豆 もやしのナムル 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 コールスローサラダ コンク	御飯 味噌汁 ほうれん草と豚の炒め物 冷奴の大葉のせ コンク	食パン コンソメスープ 具入りオムレツ カリフラワーのピーナツ和え 牛乳
昼食	御飯 豚肉と厚揚げのごま味噌煮 ほうれん草の和え物 中華スープ デザート	御飯 ゆかり御飯 ぶっかけうどん 揚げなすのそぼろ煮 デザート	御飯 白身魚フライ きのこの当座煮 味噌汁 デザート	御飯 タンドリーチキン 大根とさつま揚げの煮物 清汁 デザート	御飯 おろしとんかつ ピーマンのじゃこ炒め 団子汁 デザート	御飯 ひつまぶし わかめの酢の物 清汁 デザート	御飯 デミハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 デザート
夕食	御飯 カレーの煮付 インゲンとベーコン炒め ポテトの明太和え 味噌汁	御飯 鶏のガーリック焼き れんこんの土佐煮 酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め 里芋の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え スープ	御飯 スズキのうまだれ焼き にら玉炒め 白菜の梅和え 味噌汁	御飯 メバルの西京焼き ひじきと枝豆煮 錦糸和え 清汁	御飯 鶏じゃが ゴーヤのおかか炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 カレーの味噌煮 白菜とウィンナー炒め ごぼうサラダ 清汁
3	お好み焼き	たいやき	ぶどうゼリー	クリームケーキ	ミニドーナツ	きなこやせうま	フルーチェ(白桃)
E	1626 kcal	1702 kcal	1690 kcal	1705 kcal	1638 kcal	1687 kcal	1703 kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 白菜のじゃこ和え コンク	御飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 オクラの梅おかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 キャベツと鮭の炒め物 大豆の和え物 コンク	御飯 味噌汁 もやしとベーコンの中華炒め しそ豆腐のしらすのせ 牛乳	御飯 味噌汁 さつま芋と切昆布煮 温泉卵 コンク	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ もやしのピーナツ和え 牛乳
昼食	御飯 スズキのムニエル ナポリタン コンソメスープ デザート	御飯 チキンカツ れんこんとツナ炒め 味噌汁 デザート	御飯 カレーライス ブロッコリーと蒲鉾の和え物 スープ デザート	菜飯 冷やし中華 シューマイ デザート	御飯 牛肉の柳川風 白菜の明太和え 味噌汁 デザート	御飯 A:カレーの梅煮 B:棒棒鶏(バンバンジー) きのこのんにく炒め 味噌汁 デザート	御飯 からあげ 野菜サラダ 清汁 デザート
夕食	御飯 豚とキャベツの炒め物 玉子のしんじょ わかめと海老の酢味噌かけ 清汁	御飯 たらの漬け焼き ほうれん草の煮浸し 大根のドレッシング和え かきたまスープ	御飯 ぶりの煮付 卵と椎茸炒め めかぶ 味噌汁	御飯 鶏のうまだれ焼き さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	御飯 さばの味噌焼き 大根の煮物 揚げなすのお浸し 清汁	御飯 豚と野菜の甘酢あんからめ 小松菜と丸天の炒め物 カリフラワーのマヨ和え 清汁	御飯 鮭の塩焼き ごぼうとちくわ煮 わかめの和え物 味噌汁
3	豆乳蒸しまんじゅう	チョコバナナケーキ	甘納豆入蒸しパン	フルーチェ(苺)	あんやせうま	とうふドーナツ	黒糖焼き菓子
E	1657 kcal	1636 kcal	1695 kcal	1709 kcal	1733 kcal	1649 kcal	1627 kcal
	29	30	31				
朝食	御飯 味噌汁 はんぺん炒め ポテトサラダ コンク	御飯 味噌汁 だし巻卵 いんげんのおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 れんこんと椎茸の煮物 卵豆腐 コンク				
昼食	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの錦糸和え スープ デザート	御飯 ひじきごはん スズキの野菜あん 大根と豚のコンソメ煮 味噌汁 デザート	御飯 ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 味噌汁 デザート				
夕食	御飯 たらの照り焼き レバーの煮物 白菜と蒲鉾の和え物 味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 炒めビーフン ゴーヤのじゃこ和え 清汁	御飯 さばの塩焼き 里芋田楽 小松菜とハムの中華和え 清汁				
3	ぶそう蒸しパン	パウムクーヘン	フルーチェ(杏仁)				
E	1624 kcal	1615 kcal	1679 kcal	kcal	kcal	kcal	kcal

