

# 献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 味噌汁 集ごもり卵 カリフラワーと鮭の和え物 コンク	御飯 味噌汁 キャベツとハムの炒め物 さばの塩焼き 牛乳	食パン コーンスープ 目玉焼き スパソテー コンク	御飯 味噌汁 ピーマンとツナ炒め 大玉の煮物 牛乳
昼食				赤飯 さわらのゆず味噌焼き 青菜と厚揚げの煮物 清汁 デザート	御飯 ぶりの梅煮 白菜としめじのごま和え 味噌汁 デザート	御飯 麻婆豆腐 酢の物 スープ デザート	きのこ御飯 たらの漬け焼き 揚げなすの煮浸し 味噌汁 デザート
夕食				御飯 とんかつ 大根のかにあんかけ もやしとピーナッツ和え 味噌汁 パウンドケーキ	御飯 鶏の照り焼き ひじきの煮付 ごぼうサラダ 清汁 青りんごゼリー	御飯 カレーのたれ焼き 南瓜の煮物 インゲンとささみのドレッシング和え 味噌汁 ベルギーワッフル	御飯 豚肉とごぼうの味噌煮 豆腐の中華あんかけ キャベツの和え物 清汁 甘納豆蒸しパン
3				1702 kcal	1702 kcal	1670 kcal	1688 kcal
E							
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 味噌汁 かに玉炒め しそ豆腐 コンク	御飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 漬物&梅干し 牛乳	御飯 味噌汁 野菜とハムの炒め物 がんもの煮物 コンク	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 なめ茸おろし 牛乳	黒糖パン コーンスープ 青梗菜とベーコン炒め ゴマドレ和え コンク	御飯 味噌汁 昆布豆 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 ツナ炒め マカロニサラダ コンク
昼食	御飯 鶏天 ほうれん草サラダ 清汁 デザート	御飯 さばのおろしポン酢 野菜ハンバーグ 味噌汁 デザート	御飯 にら豚 南瓜サラダ 清汁 デザート	菜飯 ラーメン シューマイ デザート	御飯 ハバーグのきのこあん ポテトサラダ コンソメスープ デザート	御飯 筑前煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 デザート	御飯 さわらの西京焼き 甘酢しょうゆ炒め 清汁 デザート
夕食	御飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのドレッシングかけ 味噌汁 抹茶蒸しまんじゅう	御飯 牛肉と玉葱の炒め煮 小松菜としめじの炒め物 中華和え スープ ぜんざい	御飯 ぶりの煮付け 大根田楽 ひじきの和え物 味噌汁 オレンジゼリー	御飯 鶏の和風煮 ごぼうのじゃこ炒め 酢の物 味噌汁 黒糖焼き菓子	御飯 たらのうまだれ焼き 切干大根煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 パウンドチーズケーキ	御飯 カレーのガーリック焼き ナポリタン キャベツのドレッシング和え スープ ホットケーキのあんこ添え	御飯 豚肉の温玉のせ さつま芋の含め煮 わかめのごま和え 味噌汁 おからドーナツ
3	1655 kcal	1749 kcal	1663 kcal	1745 kcal	1672 kcal	1687 kcal	1775 kcal
E							
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付 漬物&しそ昆布 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とカニカマの和え物 コンク	御飯 味噌汁 ひじきの煮付け ピーナッツ豆腐 牛乳	食パン コーンスープ オムレツ 大根サラダ コンク	御飯 味噌汁 れんこんきんぴら 温泉卵 牛乳	御飯 味噌汁 鶏と大根煮 とろろ コンク	御飯 味噌汁 ごぼうと挽肉の炒め物 しそ豆腐 牛乳
昼食	二色丼 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 デザート	御飯 豚肉のスタミナ炒め 青梗菜のお浸し 中華スープ デザート	御飯 さんまの煮付け ほうれん草と豚の炒め物 味噌汁 デザート	栗ごはん 秋鮭の塩焼き きのこのんにく炒め 清汁 デザート	ゆかりごはん 鶏そば ほうれん草のおかか和え 刻みたくあん デザート	御飯 さわらの味噌煮 カリフラワーと鮭の和え物 清汁 デザート	御飯 豚と野菜の中華炒め スパゲティサラダ かきたま汁 デザート
夕食	御飯 さばの幽庵焼き キャベツとベーコン炒め もやしのドレッシング和え 味噌汁 いちごゼリー	御飯 カレーの照り焼き 大根とあげの煮物 ぜんまいナムル 味噌汁 やせうま	御飯 鶏肉の味噌焼き 大豆の煮物 キャベツのじゃこ和え 清汁 さつま芋蒸しパン	御飯 豚肉の根菜煮 枝豆のふんわり天 インゲンとツナのごま和え 味噌汁 もみじまんじゅう	御飯 スズキの香味焼き 厚揚げの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 ミニドーナツ	御飯 牛肉ときこの炒め物 卵ソテー もやしわかめの酢の物 味噌汁 黒蜜プリン	御飯 味噌汁 さばの塩焼き 青梗菜の炒め物 白菜の梅肉和え 味噌汁 お好み焼き
3	1688 kcal	1727 kcal	1743 kcal	1710 kcal	1644 kcal	1658 kcal	1707 kcal
E							
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのドレッシング和え コンク	黒糖パン コンソメスープ ウインナー ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 ピーマンと挽肉炒め ひじきと竹輪の煮付 コンク	御飯 味噌汁 青切昆布と大豆煮 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 集ごもり卵 金時豆 コンク	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 わかめとじゃこの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 目玉焼き ツナサラダ コンク
昼食	チキンカレー ひじきのおからフライ 野菜サラダ デザート	御飯 カレーの漬け焼き 大根の和え物 味噌汁 デザート	御飯 鶏のたれ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート	御飯 あじの甘酢あんかけ 生姜炒め 味噌汁 デザート	御飯 チキンカツ キャベツの煮浸し 中華スープ デザート	A:菜飯 A:ちゃんぽん B:御飯・清汁 B:スズキの味噌焼き 南瓜サラダ デザート	御飯 すき焼き ふろふき大根 清汁 デザート
夕食	御飯 あじのみぞれ煮 ツナと野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁 プチシュークリーム	御飯 豚の味噌炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物 清汁 杏仁豆腐	御飯 さばの梅肉煮 豆腐田楽 ポン酢和え 清汁 あんやせうま	御飯 豚じゃが 卵ソテー いんげんのおかか和え スープ ホットケーキの苺ジャムかけ	御飯 たらの塩麹焼き 大根のそぼろ煮 カリフラワーとツナの和え物 味噌汁 チョコバナナケーキ	御飯 麻婆茄子 焼きビーフン 白菜とささみのドレッシング和え 清汁 豆乳蒸しまんじゅう	御飯 カレーのきのこあんかけ 鶏と里芋煮 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 マスカットゼリー
3	1704 kcal	1759 kcal	1730 kcal	1612 kcal	1669 kcal	1657 kcal	1673 kcal
E							
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 味噌汁 白菜とハムのコンソメ煮 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 野菜と豚肉炒め コンク	御飯 味噌汁 キャベツとツナ炒め カリフラワー和え 牛乳	御飯 味噌汁 白菜と竹輪のうま煮 梅干&漬物 コンク	御飯 味噌汁 青梗菜の中華炒め 奴(やっこ) 牛乳		
昼食	ひじきご飯 スズキの塩ダレ焼き 大豆と根菜煮 味噌汁 デザート	御飯 デミハンバーグ ブロッコリーのおかかのせ スープ デザート	御飯 白身魚フライ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	御飯 豚肉のスタミナ焼き 小松菜の煮浸し かきたまスープ デザート	カレーライス エビフライ トマトとキャベツのサラダ デザート		
夕食	御飯 鶏のガーリック焼き ほうれん草の煮浸し ナムル 清汁 蒸しパン	御飯 さばの漬け焼き れんこんきんぴら 卵豆腐 味噌汁 厚切りパウムクーヘン	御飯 親子煮 大根のコンソメ煮 ほうれん草の和え物 清汁 お好みボール	御飯 カレーのうまだれ焼き 豆腐入りハンバーグ 酢の物 味噌汁 やせうま	御飯 ぶり大根 きのこのんにく炒め もやしとツナのドレッシング和え 味噌汁 黒糖蒸しまんじゅう		
3	1711 kcal	1718 kcal	1708 kcal	1729 kcal	1705 kcal		
E							