

献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
朝食						御飯 味噌汁 だし巻卵 もやしのだレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 ウイパーと野菜炒め うぐいす豆 コンク	御飯 味噌汁 豚と切干大根煮 大豆サラダ 牛乳
昼食						赤飯 さわらの西京焼き かっぱのかにあんかけ 清汁 デザート	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかかのせ 味噌汁 デザート	桜ちらし さばの竜田揚げ 若竹煮 清汁 デザート
夕食						御飯 豚肉の根菜煮 枝豆のふんわり天 インゲンと白菜のごま和え 味噌汁	御飯 鮭の香味焼き 厚揚げの煮物 キャベツとハムのマヨ和え 清汁	御飯 牛肉と玉葱の炒め物 小松菜の煮浸し もやしの和え物 味噌汁
3 E					杏仁豆腐 1641 kcal	ミニチョコケーキ 1618 kcal	ひなあられ 1739 kcal	
	4	5	6	7	8	9	10	
朝食	御飯 味噌汁 ごぼうと挽肉の炒め物 しそ豆腐 コンク	御飯 味噌汁 がんもの煮物 梅肉和え 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ わかめのドレッシング和え コンク	ロールパン コーンスープ ピーマンと挽肉炒め キャベツとかまの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 青切昆布と大豆煮 明太子 コンク	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 金時豆 牛乳	御飯 味噌汁 海老団子と野菜煮 マカロニサラダ コンク	
昼食	御飯 豚の卵とじ ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 デザート	御飯 鶏肉と野菜の中華炒め れんこんと揚げの煮物 味噌汁 デザート	ひじき御飯 スズキの漬け焼き 大根としらすの酢の物 味噌汁 デザート	御飯 鶏のトマトソース煮 菜の花の和え物 コンソメスープ デザート	御飯 豚じゃが ぜんまいの煮物 味噌汁 デザート	御飯 たららの塩焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 デザート	菜飯 かしわうどん 野菜炒め デザート	
夕食	御飯 たらのカレームニエル じゃが芋の和風炒め キャベツと鮭の和え物 味噌汁	御飯 カレイの煮付 ホリ草とパプリカ炒め スパゲティサラダ 清汁	御飯 にら豚 揚げなすの煮浸し かっぱと卵の和え物 スープ	御飯 ほきの南蛮漬け 豆腐田楽 白菜としめじの和え物 清汁	御飯 さばの梅肉煮 生姜炒め いんげんのおかか かきたまスープ	御飯 チキンカツ 筍の炒め物 南瓜サラダ 清汁	御飯 豚肉のごま味噌煮 揚げなすの甘酢醤油炒め 白菜のピナツ和え 清汁	
3 E	蒸しパン 1656 kcal	お好み焼き 1666 kcal	ベリーミックスゼリー 1640 kcal	チョコバナナケーキ 1677 kcal	ミニドーナツ 1647 kcal	パウンドチーズケーキ 1711 kcal	フルーチェ(白桃) 1603 kcal	
	11	12	13	14	15	16	17	
朝食	御飯 味噌汁 卵炒め ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜とハムの炒め物 ひじきと竹輪の和え物 コンク	御飯 味噌汁 切干大根煮 わかめの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 キャベツとツナ炒め かっぱと鮭の和え物 コンク	御飯 味噌汁 白菜とはんぺんの煮浸し ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 青梗菜の中華炒め 奴(やっこ) コンク	食パン コンソメスープ 貝入りオムレツ コールスローサラダ 牛乳	
昼食	御飯 すきやき ゆずなます 中華スープ デザート	御飯 カレイの塩だれ焼き 大豆と根菜煮 味噌汁 デザート	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかかのせ 清汁 デザート	御飯 白身魚フライ 和風スパソテー 味噌汁 デザート	御飯 ハンバーグ(トマトソース) 春菊と厚揚げの煮物 清汁 デザート	御飯 カレーライス Eフライの外揚げ トマトとキャベツのサラダ デザート	御飯 さばの味噌煮 炒めなます 清汁 デザート	
夕食	御飯 鮭のきのこあんかけ 鶏と里芋煮 キャベツの梅和え 味噌汁	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	御飯 さばの漬け焼き れんこんきんぴら 卵豆腐 味噌汁	御飯 親子煮 大根としめじのソテー 菜の花の和え物 清汁	御飯 スズキのうまだれ焼き 卵ソテー 酢の物 味噌汁	御飯 メバルのおろしポン酢かけ きのこのにんにく炒め もやしと卵のドレッシング和え 味噌汁	御飯 豚と野菜の塩だれ炒め 里芋と椎茸の煮物 白菜と蒲鉾のおかか和え 味噌汁	
3 E	ぶどうゼリー 1697 kcal	さつま芋蒸しパン 1617 kcal	ぜんざい 1753 kcal	とうふドーナツ 1677 kcal	抹茶蒸しまんじゅう 1652 kcal	チョコバウムクーヘン 1699 kcal	ピーチゼリー 1679 kcal	
	18	19	20	21	22	23	24	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付 ひじきのサラダ コンク	御飯 味噌汁 にら玉 かっぱの胡麻ドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 ごぼうと厚揚げ煮 うぐいす豆 コンク	御飯 味噌汁 れんこんと豚肉の炒め物 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 大豆と椎茸の煮物 大根サラダ コンク	御飯 味噌汁 がんもの煮物 明太子 牛乳	黒糖パン コンソメスープ 青梗菜とウイパー炒め マカロニ和え コンク	
昼食	御飯 からあげ もやしとわかめの和え物 清汁 デザート	御飯 カレイの塩だれ焼き いんげんとパプリカ炒め コンソメスープ デザート	ゆかりごはん ちゃんぽん シューマイ デザート	御飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 筍とふきの煮物 清汁 デザート	御飯 豚丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ デザート	御飯 A:メバルの香味焼き B:ホイコーロー 卵炒め 団子汁 デザート	炊き込みご飯 たららの塩麹焼き もやしの和え物 味噌汁 デザート	
夕食	御飯 たららの照り焼き ごぼうと挽肉の炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 豚と野菜の甘酢あんからめ キャベツと竹輪の炒め物 しそ豆腐 味噌汁	御飯 牛肉と大根煮 なすとピーマンの炒め物 ブロッコリーのごまあえ 味噌汁	御飯 ほきの天ぷら 青切昆布煮 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	御飯 さばの煮付 白菜とささみ炒め イグサのピナツ和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 野菜と鮭の和風炒め 大根とわかめの酢の物 清汁	御飯 麻婆豆腐 キャベツのじゃこ炒め 南瓜サラダ スープ	
3 E	クリームケーキ 1648 kcal	フルーチェ(いちご) 1666 kcal	ぶどう蒸しパン 1677 kcal	おはぎ 1686 kcal	青りんごゼリー 1678 kcal	ホットケーキの苺ジャムかけ 1684 kcal	あんやせうま 1656 kcal	
	25	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 味噌汁 ふきとさつま揚げの煮物 温泉卵 牛乳	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 春雨サラダ コンク	御飯 味噌汁 大根と揚げの煮物 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 白菜と挽肉のうま煮 ピーナツ豆腐 コンク	御飯 味噌汁 れんこんと鶏肉煮 大根のドレッシング和え 牛乳	ロールパン コーンスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ コンク	御飯 味噌汁 海老と野菜の炒め物 ひじきのあえもの 牛乳	
昼食	御飯 あじの甘酢あんかけ ひじきと豚肉の煮物 味噌汁 デザート	御飯 鶏天 卵豆腐のあんかけ 味噌汁 デザート	御飯 ハンバーグのきのこあん 菜の花と蒲鉾のごま和え 味噌汁 デザート	菜飯 そば 大豆サラダ 漬物 デザート	カレーライス ミニあじフライ 野菜サラダ デザート	御飯 さわらの味噌煮 白菜のおかか和え 清汁 デザート	御飯 メンチカツ ブロッコリーとかまの和え物 コンソメスープ デザート	
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め ごぼうと椎茸の煮物 ほうれん草とパプリカの和え物 清汁	御飯 カレイの味噌さ れんこんきんぴら かっぱとハムの和え物 清汁	御飯 スズキの煮付 豚とイグサの味噌炒め わかめの和え物 スープ	御飯 豚肉の生姜炒め 揚げなすの煮浸し もやしとじゃこの和え物 味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草炒め キャベツの和え物 味噌汁	御飯 鶏の塩だれ焼き 青切昆布の煮物 ナムル 味噌汁	御飯 たららのガーリック焼き 卵と青菜のソテー イグサのピナツ和え 味噌汁	
3 E	まんじゅう 1702 kcal	たいやき 1737 kcal	マスカットゼリー 1585 kcal	甘納豆入り蒸しパン 1754 kcal	黒糖焼き菓子 1698 kcal	きなこやせうま 1655 kcal	豆乳蒸しまんじゅう 1662 kcal	