

# 献立表

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		半御飯 お雑煮 祝い三種(豆/蒲鉾/数の子) 炊き合わせ コンク	半御飯 お雑煮 祝い三種(伊達巻/にしん巻/三色巻) ふんわりゆず風味蒸し コンク	半御飯 お雑煮 祝い三種(白なます/きんとん/ハチマキ) 野菜寄せ コンク	御飯 味噌汁 豚肉とピーマン炒め 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 だし巻き卵 とろろ コンク	ロールパン コンソメスープ ウインナー ツナ和え 牛乳
昼食		ちらし寿司 エビフライ・ミニハンバーグ 春雨サラダ 清汁 デザート	赤飯 鶏の照り焼き 含め煮 清汁 デザート	御飯 さわらの西京焼き かにと豆腐のふんわり天 かき玉汁 デザート	二色丼 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 デザート	御飯 豚肉の生姜炒め 切干大根煮 味噌汁 デザート	御飯 たらの煮付け ポテトサラダ 味噌汁 デザート
夕食		御飯 筑前煮 やわらか彩蒸しの煮付 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 ぶり大根 やわらかシューマイ 菜の花のごま和え 赤だし	カレーライス ナポリタン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	御飯 スズキの漬け焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 もやしの胡麻ドレあえ 味噌汁	御飯 さばの塩焼き ひじきと椎茸煮 南瓜サラダ 清汁	御飯 鶏のうまだれ焼き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ
3		どら焼き	抹茶ワッフル	おはぎ	パウンドケーキ	たいやき	ミニドーナツ
E	kcal	1762 kcal	1717 kcal	1725 kcal	1649 kcal	1710 kcal	1668 kcal
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜とかにかまの和え物 コンク	御飯 味噌汁 れんこんの炒め物 卵豆腐 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ もやしのドレッシング和え コンク	御飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うぐいす豆 牛乳	御飯 味噌汁 鶏と大根煮 大豆サラダ コンク	御飯 味噌汁 ごぼうと挽肉の炒め物 しそ豆腐 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の梅肉和え コンク
昼食	七草粥 さんまのみぞれ煮 春菊の和え物 味噌汁 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 鮭の塩麹焼き きのこのにんにく炒め 清汁 デザート	ゆかりごはん うどん ほうれん草のおかかのせ デザート	御飯 さわらのゆず味噌焼き 南瓜と高野豆腐の煮物 清汁 デザート	御飯 ハヤシライス おからフライ 野菜サラダ デザート	御飯 鶏肉と野菜の中華炒め スパゲティサラダ かき玉汁 デザート
夕食	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	御飯 カレイの照り焼き じゃが芋と揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁	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	御飯 さばの香味焼き 厚揚げの煮物 キャベツとハムのマヨ和え 味噌汁	御飯 牛肉と玉葱の炒め物 小松菜の煮浸し もやしの酢の物 味噌汁	御飯 メバルのカレームニエル 青梗菜の炒め物 キャベツと鮭の和え物 味噌汁	御飯 サバの煮付け ツナと野菜炒め カリフラワーの和え物 味噌汁
3	ホットケーキのあんこ添え	やせうま	まんじゅう	パウンドチーズケーキ	ぜんざい	蒸しパン	ベリーミックスゼリー
E	1662 kcal	1690 kcal	1668 kcal	1705 kcal	1678 kcal	1713 kcal	1692 kcal
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	御飯 味噌汁 ウインナーと野菜炒め 春菊の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 ピーマンと挽肉炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ コンク	御飯 味噌汁 青切昆布と大豆煮 明太子(チューブ) 牛乳	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 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	御飯 味噌汁 白菜とハムのコンソメ煮 だし巻き卵 牛乳
昼食	御飯 さんまの漬け焼き 大根としらすの酢の物 味噌汁 デザート	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート	御飯 さばの梅肉煮 生姜炒め 味噌汁 デザート	御飯 チキンカツ もやしとちくわ炒め 清汁 デザート	御飯 菜飯 ちゃんぽん 南瓜サラダ デザート	御飯 すきやき 大根の味噌煮 清汁 デザート	御飯 メバルの塩ダレ焼き 大豆と根菜煮 味噌汁 デザート
夕食	御飯 豚の味噌炒め じゃが芋と人参煮 もやしの和え物 清汁	御飯 あじの南蛮漬け 豆腐田楽 白菜としめじの和え物 清汁	御飯 豚じゃが 豆腐入りハンバーグ いんげんのおかか スープ	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	御飯 麻婆豆腐 揚げ茄子の甘酢醤油炒め 白菜とささみのピカタ和え 清汁	御飯 カレイのきのこあんかけ 鶏と里芋煮 キャベツとカニカマの和え物 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
3	お好み焼き	チョコバナナケーキ	杏仁豆腐	フルーチェ(白桃)	豆乳蒸し饅頭	ベルギーワッフル	甘納豆入蒸しパン
E	1732 kcal	1660 kcal	1672 kcal	1636 kcal	1656 kcal	1650 kcal	1660 kcal
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 ワカメと白菜の胡麻和え 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 ごぼうサラダ コンク	御飯 味噌汁 青梗菜の中華炒め 奴(やっこ) 牛乳	黒糖パン コンソメスープ オムレツ コールスローサラダ コンク	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付け ひじきのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 カリフラワーと鮭の和え物 コンク
昼食	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかかのせ かき玉汁 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 おろしハンバーグ 小松菜の煮浸し 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	炊き込み御飯 さばの味噌煮 白菜と蒲鉾のおかかのせ 清汁 デザート	御飯 A: チキン南蛮 B: スズキのカレームニエル もやしとわかめの和え物 清汁 デザート	御飯 カレイの煮付け インゲンとベーコン炒め 団子汁 デザート
夕食	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 大根のコンソメ煮 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 あじの煮付け きのこのにんにく炒め もやしとツナ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 ゆずなます 味噌汁	御飯 たらの照り焼き 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 清汁
3	厚切りパウムクーヘン	プチシュークリーム	やせうま	黒糖蒸し饅頭	ピーチゼリー	クリームケーキ	フルーチェ(苺)
E	1737 kcal	1668 kcal	1628 kcal	1681 kcal	1655 kcal	1766 kcal	1611 kcal
	28	29	30	31			
朝食	御飯 味噌汁 もやしとささみの炒め物 なめたけおろし 牛乳	御飯 味噌汁 れんこんと豚肉の炒め物 大根サラダ コンク	御飯 味噌汁 大豆の煮物 奴(やっこ) 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮付け 漬物 コンク			
昼食	ゆかりごはん 鶏そば 小松菜とハムの和え物 漬物 デザート	御飯 鶏肉のにんにく味噌焼き ごぼうと厚揚げ煮 清汁 デザート	豚丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ デザート	御飯 さわらの西京焼き 卵炒め 清汁 デザート			
夕食	御飯 牛肉と大根煮 南瓜と大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	御飯 ほきの天ぷら なすとピーマンの炒め物 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	御飯 さばの煮付け 白菜とささみ炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 野菜と鮭の和風炒め 大根とワカメの酢の物 味噌汁			
3	ぶどう蒸しパン	黒糖焼き菓子	オレンジゼリー	ホットケーキの苺ジャムかけ			
E	1645 kcal	1716 kcal	1672 kcal	1662 kcal			