

献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 味噌汁 青梗菜とワケコ炒め 和風マカロニサラダ 牛乳	食パン コーンスープ スクランブルエッグ もやしの胡麻和え コンク	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 なめ茸和え 牛乳
昼食					赤飯 たらの塩麹焼き 高野豆腐と青菜の煮物 かきたま汁 デザート	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	散らし寿司 鶏天 大豆としめじの煮物 清汁 デザート
夕食					御飯 麻婆茄子 キャベツのじゃこ炒め 南瓜サラダ 清汁	御飯 デミハンバーグ ごぼうと椎茸の煮物 ほうれん草とコーンの和え物 コンソメスープ	御飯 カレーの味噌焼き じゃが芋と丸天煮 カリフラワーとハムの和え物 中華スープ
3					チョコバナナケーキ	抹茶蒸し饅頭	ミルクポーロ
E	kcal	kcal	kcal	kcal	1685 kcal	1714 kcal	1736 kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 味噌汁 大根と揚げの煮物 ごま豆腐 コンク	御飯 味噌汁 白菜と挽肉の旨煮 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 れんこんと鶏肉煮 大根のドレッシング和え コンク	ロールパン コンソメスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 エビと野菜の炒め物 ひじきの和え物 コンク	御飯 味噌汁 ごぼうと挽肉の炒め物 金時豆 牛乳	御飯 味噌汁 大根と丸天煮 もやしと鮭の和え物 コンク
昼食	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 ワカメの和え物 味噌汁 デザート	御飯 スズキの塩焼き 厚揚げの煮物 鶏汁 デザート	カレーライス ミニあじフライ サラダ デザート	混ぜ御飯 さわらの味噌煮 ナムル 清汁 デザート	御飯 メンチカツ ブロッコリーとカカマサダ 味噌汁 デザート	ゆかり御飯 うどん 温泉卵 青梗菜とハムの炒め物 デザート	御飯 油淋鶏(ユリチー) 白菜の胡麻和え かき玉汁 デザート
夕食	御飯 サバの煮付け 豚とインゲンの味噌炒め 菜の花と蒲鉾のポン酢和え 清汁	御飯 豚肉の生姜炒め ナポリタン 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 南瓜と切昆布の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	御飯 たらのガーリック焼き 玉子と青菜のソテー インゲンのピーナッツ和え スープ	御飯 豚と野菜のうまだれ炒め 煮奴 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 カレーのムニエル 大豆と椎茸の煮物 ワカメと蒲鉾の和え物 味噌汁
3	マスカットゼリー	さつま芋蒸しパン	お好み焼き	レモンケーキ	パウンドチーズケーキ	フルーチェ(白桃)	クリームケーキ
E	1624 kcal	1697 kcal	1701 kcal	1648 kcal	1695 kcal	1665 kcal	1655 kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 味噌汁 鶏と野菜のコンソメ煮 たいみそ 牛乳	御飯 味噌汁 白菜とツナの煮物 温泉卵 コンク	御飯 味噌汁 きんぴらごぼう カリフラワーとハムの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 菜ごもり卵 うぐいす豆 コンク	御飯 味噌汁 豚とキャベツ炒め ワカメと竹輪の和え物 牛乳	食パン コーンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのサラダ コンク	御飯 味噌汁 ピーマンとツナ炒め ピーナッツ豆腐 牛乳
昼食	御飯 たらの塩焼き ピーマン炒め 団子汁 デザート	御飯 牛肉のスタミナ炒め キャベツの梅和え 中華スープ デザート	御飯 あじの中華あんかけ 青菜の厚揚げの煮物 味噌汁 デザート	御飯 ハートのハンバーグ ブロッコリーとツツサダ パンプキンスープ デザート	御飯 鶏の照り焼き 南瓜とひじきの煮物 スープ デザート	御飯 麻婆豆腐丼 酢の物 清汁 デザート	御飯 メバルの漬け焼き スパゲティサラダ 味噌汁 デザート
夕食	御飯 豚の味噌炒め 枝豆のふんわり天 ほうれん草のお浸し 清汁	御飯 ほきの磯辺揚げ れんこんと挽肉の炒め煮 ゆずなます 味噌汁	御飯 親子煮 じゃが芋のコンソメ煮 春菊の和え物 清汁	御飯 さわらのゆず味噌焼き 大根とカニカマの煮物 もやしのピーナッツ和え 清汁	御飯 カレーの香味焼き 冬野菜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 ほうれん草と海老の炒め物 ワケコとささみの胡麻ドレ和え 味噌汁	御飯 豚肉とごぼうの煮物 ふろふき大根 キャベツの和え物 清汁
3	杏仁豆腐	黒糖蒸し饅頭	ぜんざい	チョコプフェロール	ゆずゼリー	ミニドーナツ	やせうま
E	1681 kcal	1671 kcal	1714 kcal	1680 kcal	1659 kcal	1676 kcal	1704 kcal
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 味噌汁 かに玉炒め 大根の梅和え コンク	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ キャベツのおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とハムのコンソメ煮 インゲンの胡麻和え コンク	御飯 味噌汁 がんもの煮物 漬物 牛乳	黒糖パン コンソメスープ 青梗菜と挽肉炒め もやしのドレッシング和え コンク	御飯 味噌汁 昆布豆 出し巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 金時豆 コンク
昼食	御飯 からあげ 春菊のじゃこ和え 清汁 デザート	御飯 さばのおろしポン酢 じゃが芋と竹輪煮 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 たらのうまだれ焼き ポテトサラダ 味噌汁 デザート	御飯 A:鶏の和風煮 B:メバルの塩焼き 菜の花のピーナッツ和え 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 れんこんと切昆布煮 白菜とハムの和え物 味噌汁	御飯 牛肉と玉葱の煮物 小松菜としめじの炒め物 中華和え スープ	御飯 ぶりの煮付 鶏とほうれん草炒め ひじきの和え物 味噌汁	御飯 肉じゃが ごぼうのじゃこ炒め 酢の物 味噌汁	御飯 とんかつ 切干大根煮 ブロッコリーと鮭の和え物 清汁	御飯 カレーのガーリック焼き ナポリタン 白菜のポン酢和え スープ	御飯 豚肉の温玉のせ 大根の煮物 ワカメの胡麻和え 中華スープ
3	パウンドケーキ	甘納豆入蒸しパン	厚切りパウムクーヘン	黒糖焼き菓子	たい焼き	ホットケーキのあんこ添え	抹茶ゼリー
E	1676 kcal	1690 kcal	1646 kcal	1734 kcal	1643 kcal	1721 kcal	1656 kcal
	25	26	27	28			
朝食	御飯 味噌汁 揚げ茄子のそぼろ煮 いんげんのおかか和え 牛乳	食パン コーンスープ オムレツ カリフラワーの和え物 コンク	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付け 明太子 牛乳	御飯 味噌汁 れんこんと挽肉の炒め物 わかめの和え物 コンク			
昼食	御飯 すきやき もやしと蒲鉾の和え物 清汁 デザート	御飯 鶏のうまだれ焼き ひじきと枝豆煮 味噌汁 デザート	ゆかり御飯 きつねそば きのこのんにく炒め デザート	カレーライス ひじき入りおからフライ 白菜サラダ デザート			
夕食	御飯 さばの塩焼き ツナ炒め キャベツの酢の物 味噌汁	御飯 スズキの煮付け ふろふき大根 ごぼうサラダ 清汁	御飯 豚の味噌炒め 大豆の煮物 キャベツのじゃこ和え かき玉汁	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の煮浸し 大根とツナの梅和え 味噌汁			
3	フルーチェ(苺)	あんやせうま	ベルギーワッフル	豆乳蒸し饅頭			
E	1731 kcal	1719 kcal	1672 kcal	1702 kcal	kcal	kcal	kcal