

# 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				食パン スープ 目玉焼き もやしのとえ物 牛乳	御飯 味噌汁 ウインナーのブロッコリー添え 大豆サラダ コンク	御飯 味噌汁 豚と切干大根煮 うぐいす豆 牛乳	御飯 味噌汁 ごぼうのじゃこ炒め 温泉卵 コンク
昼食				赤飯 さわらの西京焼き カリフラワーのかにあんかけ 清汁 デザート	御飯 チキン南蛮 ほうれん草のおかかのせ コンソメスープ デザート	御飯 赤魚の粕漬焼き ゴーヤチャンプルー 味噌汁 デザート	御飯 さばの竜田揚げ オクラのボン酢和え 味噌汁 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 鮭の生姜あん キャベツの炒め物 冷奴 味噌汁	御飯 牛肉の炒め物 青梗菜の煮浸し もやしのドレッシング和え スープ	御飯 蒸し豚(ペッパーソース) じゃが芋の炒め物 キャベツと鮭のしそ和え 清汁
3 E				チョコクリームケーキ 1693 Kcal	黒糖蒸しまんじゅう 1684 Kcal	たいやき 1649 Kcal	ココアワッフル 1742 Kcal
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 味噌汁 お花のとうふの煮物 梅肉和え 牛乳	御飯 味噌汁 揚げなすの煮浸し わかめのドレッシング和え コンク	黒糖パン スープ スクランブルエッグ キャベツとカマの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 大豆の煮物 さつま芋サラダ 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 たまごサラダ コンク	御飯 味噌汁 卵炒め ゴーヤのツナ和え 牛乳
昼食	御飯 鶏のトマトソース れんこんと揚げの煮物 味噌汁 デザート	鶏飯 メバルの南部焼き 大根の酢の物 味噌汁 デザート	御飯 コロッケ ブロッコリーとハムサラダ 味噌汁 デザート	御飯 棒棒鶏(バンバンジー) ぜんまいの煮物 味噌汁 デザート	御飯 ほぎの唐揚げ 五目豆腐の煮付 味噌汁 デザート	菜飯 かしわうどん インゲンの錦糸和え デザート	御飯 牛肉と大根煮 ナムル 清汁 デザート
夕食	御飯 たららの煮付 ほうれん草とピーマン炒め カリフラワーとツナの和え物 清汁	御飯 にら豚 ピーマンの当座煮 マカロニサラダ 中華スープ	御飯 ほっけの塩焼き 豆腐田楽 白菜としめじの和え物 中華スープ	御飯 さばの梅煮 スパソテー オクラとエノキの和え物 かきたま汁	御飯 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 もずく酢 コンソメスープ	御飯 さわらのごま味噌煮 揚げなすの甘酢醤油炒め 白菜のピーナツ和え 清汁	御飯 たららのきのこあんかけ 鶏と里芋煮 キャベツのしそ和え 味噌汁
3 E	りんごのプチケーキ 1626 Kcal	ブルーチェ(苺) 1696 Kcal	レモンケーキ 1658 Kcal	ミニドーナツ 1675 Kcal	ぶどうゼリー 1735 Kcal	チーズケーキ 1600 Kcal	きなこやせうま 1636 Kcal
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 味噌汁 野菜とハムの炒め物 ひじき入卵焼き 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 カリフラワーの和え物 コンク	御飯 味噌汁 白菜とはんぺんの煮浸し 大豆のマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁 青梗菜の中華煮 冷奴のオクラのせ コンク	食パン コーンスープ オムレツ コールスローサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮付 しそ昆布 コンク
昼食	御飯 スズキの塩だれ焼き 大豆と根菜煮 味噌汁 デザート	御飯 豚キムチ ブロッコリーのおかかのせ 味噌汁 デザート	エビピラフ 鮭のクリームソースがけ 青菜のごま和え スープ デザート	いなり寿司 あじの煮付 南瓜の煮物 味噌汁 デザート	夏野菜カレー 生野菜サラダ コンソメスープ デザート	御飯 さばの味噌煮 炒めなます 清汁 デザート	御飯 からあげ 小松菜の和え物 味噌汁 デザート
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の煮浸し トマトのドレッシングかけ 中華スープ	御飯 白身魚フライ じゃが芋とさつま揚げ煮 れんこんの明太和え 清汁	御飯 親子煮 大根のコンソメ煮 木耳と春雨のサラダ 味噌汁	御飯 デミハンバーグ 春菊と厚揚げの煮物 ドレッシング和え 清汁	御飯 たららのおろしポン酢かけ きのこのんにく炒め もやしのピーナツ和え 味噌汁	御飯 豚の塩だれ炒め 里芋と椎茸の煮物 白菜と蒲鉾のおかか和え 味噌汁	御飯 メバルの照り焼き ごぼうと挽肉の炒め物 焼きなす 中華スープ
3 E	チョコバウムクーヘン 1673 Kcal	クリームケーキ 1716 Kcal	ベルギーワッフル 1740 Kcal	おはぎ 1652 Kcal	冷やしぜんざい 1698 Kcal	ブルーチェ(白桃) 1695 Kcal	パウンドケーキ 1538 Kcal
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 味噌汁 ほうれん草のじゃこ炒め カリフラワーとささみの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 ごぼうと厚揚げ煮 オクラの梅おかか和え コンク	御飯 味噌汁 青切昆布煮 だし巻卵 牛乳	御飯 味噌汁 大豆と椎茸の煮物 なめ茸おろし 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 ウインナー スバグティのドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 温泉卵 コンク
昼食	御飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ 清汁 デザート	御飯 ゆかりごはん 焼きそば シューマイ 中華スープ デザート	御飯 鶏肉のんにく味噌焼き もやしとわかめの酢の物 清汁 デザート	御飯 豚丼 生野菜サラダ かきたまスープ デザート	御飯 さばの生姜煮 卵炒め 味噌汁 デザート	御飯 A:麻婆豆腐 B:メバルのうまだれ焼き もやしの和え物 清汁 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
夕食	御飯 豚の甘酢あんからめ キャベツと竹輪の炒め物 しそ豆腐 味噌汁	御飯 すきやき なすとピーマンの炒め物 大根のゆず和え 味噌汁	御飯 ほぎの天ぷら れんこんと豚肉の炒め物 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	御飯 ほっけの玉葱ソースかけ 白菜とささみ炒め インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 野菜と鮭の和風炒め めかぶ 中華スープ	御飯 スズキの塩麹焼き キャベツのじゃこ炒め 南瓜サラダ 味噌汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め ごぼうと椎茸の煮物 ほうれん草とツナのしそ和え 清汁
3 E	おからドーナツ 1703 Kcal	さつま芋蒸しパン 1690 Kcal	チョコバナナケーキ 1727 Kcal	あんやせうま 1630 Kcal	お好み焼き 1684 Kcal	ホットケーキのあんご添え 1772 Kcal	メロンのプチケーキ 1640 Kcal
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 味噌汁 ささみの煮物 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 梅とろろ コンク	御飯 味噌汁 れんこんと鶏肉煮 ゴーヤの和え物 コンク	ロールパン コーンスープ オムレツ 大根のドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 海老と野菜の炒め物 インゲンのピーナツ和え 牛乳	
昼食	御飯 豚の竜田揚げとめん 卵豆腐のあん 味噌汁 デザート	御飯 肉団子 小松菜の煮浸し 味噌汁 デザート	菜飯 ざるそば 天ぷら 漬物 デザート	御飯 カレーライス 生野菜サラダ コンソメスープ デザート	御飯 さわらの味噌煮 白菜のゆかり和え 清汁 デザート	御飯 メンチカツ ブロッコリーとカニカマの和え物 味噌汁 デザート	
夕食	御飯 たららの味噌焼き ゴーヤの炒め物 カリフラワーの明太和え 清汁	御飯 さばの煮付 豚とインゲンの炒め物 わかめのボン酢和え 清汁	御飯 蒸し豚 豆腐田楽 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 揚げなすのおろしポン酢かけ 味噌汁	御飯 スズキの漬け焼き 卵と青菜の炒め物 もずく酢 清汁	
3 E	抹茶蒸しまんじゅう 1649 Kcal	ブルーチェ(杏仁) 1714 Kcal	とうふドーナツ 1665 Kcal	甘納豆入蒸しパン 1644 Kcal	きなこやせうま 1627 Kcal	バウムクーヘン 1641 Kcal	