

献立表

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(かぶ、油揚)	御飯 ソーゼージと白菜煮物 だし巻きたまご 味噌汁(なめこ、大根)	御飯 切干大根の炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 きのこ生揚げの煮物 ウインナー 味噌汁(大根、ワカメ)	御飯 4色きんぴら 玉子焼き 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ソーゼージと野菜の煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(ジャガイモ、エノキ)	御飯 あさりと小松菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食	さよめし(ハンク食) きのご炒め ごぼうサラダ すまし汁	御飯 鯖の生姜煮 あんかけ豆腐 ほうれん草のお浸し ヨーグルト 味噌汁(サツマイモ、シメジ)	御飯 豚肉とキャベツの煮物 じゃが芋の炒め 白和え みかん 里芋とキノコの汁物	味噌ラーメン 茄子のオイスターソース炒め 焼き餃子 春雨サラダ 杏仁豆腐	三色丼 かぼちゃの小豆煮 漬物 りんごとみかん 豚汁	御飯 カニ玉 里芋のそぼろ煮 キャベツの和え物 バナナ ワカメスープ	御飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー ブロッコリーとエビのサラダ フルーツポンチ コーンスープ
夕食	御飯 照焼とうふハンバーグ 南瓜の煮物 スパゲティサラダ	御飯 チキンカツ 卵の花の炒り煮 モヤシと胡瓜のごま酢あえ	御飯 ほっけの塩焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ	御飯 肉じゃが 小松菜とあさりの炒め煮 キャベツおかか和え	御飯 鶏肉とブロッコリーの炒め 厚揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	御飯 豚肉と白菜の煮物 青梗菜の炒め物 南瓜のサラダ	御飯 かれいのレンコン蒸焼 野菜のコンソメ煮 たらこポテト
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 里芋と大根の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚)	御飯 白菜とはんぺんの煮物 納豆山かけ 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 じゃが芋と大豆の煮物 さんまおろし煮 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 がんと野菜の含め煮 玉子焼き 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 黒豆 味噌汁(大根、麩)	御飯 白菜とツナのコンソメ煮 ウインナー 味噌汁(里芋トコロコブ)	御飯 高野豆腐と大根の煮物 あじの梅煮 味噌汁(わかめ、じゃが芋)
昼食	ロールパン ホワイトシチュー スクランブルエッグ キャベツサラダ	御飯 ブリの煮付け きんぴらごぼう かぶのゆかり和え 味噌汁(豆腐、椎茸)	御飯 ハンバーグおろしだれ 卵の花の炒り煮 なます 味噌汁(麩、白菜)	御飯 白菜と豚肉の炒め物 しゅうまい きゅうりの酢の物 水菜のスープ	御飯 サケの塩焼き もやしと挽肉の炒め 小松菜海苔和え りんご缶 味噌汁(なめこ、油揚)	ハヤシライス ジャーマンポテト 魚介と海藻のサラダ フルーツヨーグルト 豆腐のスープ	年越しそば 天ぷら 煮物(がんと) かぶの浅漬け
夕食	御飯 鶏つくね甘酢あんかけ 煮奴 ごぼうサラダ	御飯 野菜と挽肉の卵とじ 小松菜とベーコン炒め オクラとめかぶの和え物	御飯 鶏照り焼き キャベツと玉子の炒め物 もやし和風サラダ	御飯 肉団子と牛蒡の生姜炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え	麦入り御飯 豚肉と野菜の味噌煮 きのこソーゼージの炒め あおさとろろ	御飯 さばのみぞれ煮 かぶの炒め 春菊のごま和え	御飯 肉豆腐 里芋のゆずみそかけ ツナとキャベツのサラダ