

献立表(R7.1)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 白菜とツナの煮物 伊達巻・昆布巻 手毬麩と豆腐の澄まし汁	御飯 がんと冬瓜の煮物 華五目玉子焼 味噌汁(白菜、里芋)	御飯 南瓜ときのこの煮物 鱈の昆布煮 味噌汁(油揚、ジャガイロ)	御飯 煮物(厚揚げ) 玉子焼き 味噌汁(玉葱、I片)
昼食				赤飯 筑前煮 柚子入なます 黒豆 蒲鉾と春菊お吸物	御飯 鱈の照り焼き キャベツおかか和え 栗と薩摩芋きんとん 茶碗蒸し	御飯 豚肉と青梗菜の中華炒め 豆腐しんじょう 里芋の柚子味噌和え とろろ昆布汁	かき揚げ天丼 南瓜の煮物 紅白蒲鉾 寿 鶏汁
夕食				御飯 カマスの葱味噌焼き キャベツの甘酢炒め 小松菜の煮びたし	御飯 鶏だんごの煮物 牛蒡と人参のきんぴら 甘栗サラダ	御飯 松風焼きあんかけ ブロッコリーと魚介のサラダ 白菜浅漬け	御飯 ハンバーグ 小松菜の炒め ツボネトサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 白菜とハハソの煮物 そぼろ 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(I片、葱)	御飯 キャベツとハハソの煮物 つくいす豆 味噌汁(高野豆腐、玉葱)	御飯 里芋と牛蒡の煮物 肉団子 味噌汁(青菜、シジ)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(かぶ、わか)	御飯 小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(麩、里芋)	御飯 きんぴらごぼう サマおろし煮 味噌汁(かぶ、トコロ)
昼食	御飯 野菜あんかけ餃子 春菊の柚子炒め 花豆 味噌汁(かぶ、せ)	御飯 鮭にイル(イ選択:ロ-ルキャベツ) 大根のそぼろあんかけ 白和え 味噌汁(茄子、麩)	春の七草粥 豚肉の野菜あんかけ ひじき煮 白菜の和え物 根菜汁	御飯(エニツ:雑煮、かま、漬物) カマスと大根の煮付け きのこのバター炒め 漬物 たまごのスープ	御飯 シチュー ホウレンソウのサラダ	御飯 鮭フライ ブロッコリーソテー ポテトサラダ キャベツのスープ	御飯 豚と南瓜の甘辛炒め がんと煮物 白菜梅和え 味噌汁(小松菜、葱)
夕食	御飯 ほっけの塩焼き 含め煮(じゃが芋、蓮根) ハハソのサラダ	麦入り御飯 豚肉玉葱の生姜煮 ホウレンソウと玉子の炒め 長芋とろろ	御飯 かぶのバター焼き さつまいもシロ煮 和風サラダ	御飯 カレー肉じゃが 春雨サラダ 小松菜海苔和え	御飯 鱈の照焼 白菜炒め かぼちゃのサラダ	御飯 鶏つくね 青梗菜と舞茸の炒め 長芋とめかぶの和え物	御飯 親子煮 里芋田楽 春菊のサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 大根とサマ揚げの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(ほうれん草、油揚)	御飯 白菜と豆腐の煮物 納豆山かけ 味噌汁(薩摩芋、茄子)	御飯 キャベツのシロ煮 キムチ玉子焼 味噌汁(青梗菜、シジ)	御飯 野菜とサマ揚げの煮物 そぼろ 味噌汁(わか、I片)	御飯 青梗菜とはんぺんの煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 車麩の煮付け サバの味噌煮 味噌汁(ホウレンソウ、油揚)	御飯 高野豆腐と大根の煮物 鮭フレーク 味噌汁(じゃが芋、わか)
昼食	御飯 カレー 魚介と海草のサラダ なめたけ豆腐	御飯 筑前煮 青梗菜の和え物 つくいす豆 味噌汁(トコロ、玉葱)	御飯 おろしとんかつ 卵の花の炒り煮 和風サラダ 味噌汁(もずく、葱)	小豆粥 鶏肉と野菜の玉子炒め かぼちゃの煮物 青菜のお浸し 根菜の汁物	御飯 鮭ときのこのバター蒸し 大根コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	うどん 肉豆腐 蓮根の青のり炒め 小松菜からし和え	御飯 かに玉 さつまいもレモン煮 ほうれん草のごま和え ワンタンスープ
夕食	御飯 あじのさんが焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	麦入り御飯 豚肉とブロッコリー炒め 煮物(じゃがいも) しらすおろし	御飯 おでん ホウレンソウと人参のバター炒め 白菜とハムのサラダ	御飯 フリ大根 ブロッコリーごま和え スパゲティサラダ	御飯 鶏肉とじゃが芋炒め煮 湯豆腐 もずくの和え物	御飯 親子煮 白菜の炒め物 しらすおろし	御飯 きのこハンバーグ チンゲン菜炒め煮 キャベツとソンのサラダ

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	御飯 ペ-コトゾヤガ 1枚の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁 (麩、杓苳)	御飯 がんもの煮物 オクラ納豆 味噌汁 (ナメ、葱)	御飯 きんぴらごぼう うぐいす豆 味噌汁 (トコジ、玉葱)	御飯 野菜のソソメ煮 いわしのおかか煮 味噌汁 (わかめ、コ-ジ)	御飯 大根とさつま揚げ煮物 チーズオムレツ 味噌汁 (長葱、油揚げ)	御飯 生揚げの煮物 鮭フレーク 味噌汁 (里芋、トコジ)	御飯 小松菜と油揚げの煮物 ミトホ-ル 味噌汁 (大根ゾヤガ 1枚)
昼食	御飯 鶏照り焼き 南瓜サラダ 白菜の即席漬け 紀州汁	けんちんそば かき揚げ 薩摩芋の甘辛煮 胡瓜漬け	御飯 ぶりの香味だれ 炒り豆腐 春菊のホ-酢和え 味噌汁 (薩摩芋、油揚げ)	御飯 メンチカツ 五目しんじょの煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁 (えのき、白菜)	御飯 肉じゃが 青梗菜の炒め 白和え お講汁	御飯 中華旨煮 じゃが芋とピ-マン炒め ほうれん草のナムル わかず-ブ	炊き込みごはん 筑前煮 アロココリ-胡麻マヨ和え バナナ(デ-イ) きのこ汁
夕食	御飯 豚肉とかげの炒め 小松菜の煮びたし 海藻とけのサダ	御飯 鮭と舞茸の蒸焼 ブロッコリー煮物 ハムサラダ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋とペ-コトゾの炒め 春雨の和え物	御飯 豚肉キャ-ツのみそ炒め 豆腐の煮物 柚子入なます	御飯 サバの照焼 かぼちゃそぼろ煮 アロココリ-のサダ	御飯 鶏水炊き きのこの炒め いんげんごま和え	御飯 豚肉と高野豆腐の玉子とし わかるとめかぶの和え物 白菜浅漬け
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 白菜とハツパ-の煮物 金時煮豆、梅干し 味噌汁 (葱、えのき)	御飯 じゃが芋の煮物 納豆山かけ 味噌汁 (わかめ、高野豆腐)	御飯 キノコと車麩の煮物 そばろ 味噌汁 (油揚げ、人参)	御飯 きんぴら 玉子焼 味噌汁 (大根ゾヤガ 1枚)	御飯 里芋の煮物 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁 (トコジ、白菜)	御飯 ソーセ-ジと野菜の煮物 金時豆 味噌汁 (わかめ、大根)	
昼食	御飯 鮭のシチュー ほうれん草の炒め か-のホ-酢漬け	ナポリタン 蓮根洋風炒め 小松菜の和え物 桃(デ-イ) コンソメスープ	御飯 鱈の中華蒸し 青菜の炒め 焼売 杏仁カル-ツ(デ-イ) 春雨スープ	御飯(デ-イハ-ツ) 鯖のトマト煮 南瓜ハ-タ-炒め か-のサダ りんご(デ-イ) わかず-ブ	御飯 鶏竜田揚げ ごぼう土佐煮 青梗菜の海苔和え みかん(デ-イ) 味噌汁 (キャ-ツ、ゾヤガ 1枚)	御飯 キャ-ツと豚挽肉ソース炒め がんもの煮物 春雨和え物 フル-ツホ-ツ(デ-イ) 水菜とI片のスープ	
夕食	御飯 カマスのみぞれ煮 かぼちゃ小倉煮 ハ-タ-サダ	御飯 白身魚の甘酢炒め 卵の花 さつまいもレモン煮	御飯 豚の生姜焼き 青梗菜のハ-タ-醤油炒め じゃが芋のタコ和え	御飯 鶏肉南蛮漬け しらすと小松菜の炒め キャベツの和え物	御飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草のソテー カリフラワーのカル-マサダ	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜の豆乳煮 いんげんごま和え	