

R7.2 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 白菜とがんもの煮物 いわしみぞれ煮 味噌汁(ジャガイロ、麩)
昼食							御飯 おでん 青菜の炒め さつま芋のごま和え
夕食							御飯 豚肉と高野豆腐の玉子とし 茄子ときのこの炒め キャブツの甘酢漬
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 じゃが芋とウイナのソッソ煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(大根、わかめ)	御飯 切干大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(トウモロコシ、ほうれん草)	御飯 ひじきと豆腐の煮物 三色豆 味噌汁(じゃが芋、I/F)	御飯 ハ-ソツとジャガイロ煮物 玉子焼き 味噌汁(油揚げ、もやし)	御飯 キャブツと肉団子の煮物 さんましモン煮 味噌汁(大根、まいたけ)	御飯 車麩とじゃが芋の煮物 ミートボール 味噌汁(しめじ、小松菜)	御飯 はんぺんと里芋の煮物 黒花豆 味噌汁(豆腐、玉葱)
昼食	御飯 鶏肉とキャブツの照り焼 ビ-ソツと玉子の炒め 白菜と人参の和え物 味噌汁(椎茸、里芋)	生姜御飯 いわしの煮つけ 五目豆 かぶの柚子香和え けんちん汁	御飯 肉団子のオムレツ炒め かぼちゃのレモン煮 キャブツのおかか和え 味噌汁(わか、高野豆腐)	御飯 白身魚の甘酢野菜あんかけ 大根と玉子巾着の煮物 小松菜のごまあえ さつま芋と葱の汁物	御飯 麻婆豆腐 こぶき芋 ブロッコリーの和え物 たまごスープ	御飯 ブリ大根 厚揚げ野菜炒め かぶのサラダ 味噌汁(キャブツ、里芋)	魚介カレーライス ジャガイロとハ-ソツの炒め 海草サラダ 漬物(福神漬)
夕食	御飯 鱈ちり蒸し 薩摩芋の小豆煮 もやしサラダ	麦入り御飯 豚肉と薩摩芋の甘辛炒め 青梗菜の煮びたし あおさとろろ	御飯 つみれ鍋 ほうれん草のかけあえ 漬物(たくあん)	御飯 鶏の治部煮 里芋青のりチ-ズ炒め いんげんのビ-ソツあえ	御飯 鱈の照り焼き ひじきの煮物 浅漬	御飯 豚肉と白菜の味噌炒め 豆腐のきのこあんかけ マカロニサラダ	御飯 鶏肉南蛮漬 I/Fと青菜のたまご炒め 白菜サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 キャブツとウイナのソッソ煮 チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 きんぴら とろろ納豆 味噌汁(白菜、油揚げ)	御飯 かぶとがんもの煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 ブロッコリーとリーゼ-ジの煮物 肉団子 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 白菜と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイロ、なめこ)	御飯 里芋と大根の含め煮 いわし生姜煮 味噌汁(高野豆腐、椎茸)	御飯 高野豆腐の煮物 金時豆 味噌汁(ごぼう、里芋)
昼食	御飯 あじさんがやき 里芋のごま味噌煮 春雨サラダ 鶏肉とごぼうの汁物	御飯 メンチカツ 加-ホ-ト添 なすとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 豆腐入-ブ	塩ラーメン 肉野菜炒め ほうれん草焼売 えびと水菜のサラダ	御飯 干草焼き さつまいも甘煮 ささみ梅和え 味噌汁(青菜、麩)	御飯 さけ大根粕煮 ハとホリソウのハ-タ炒め もずく 味噌汁(キャブツ、I/F)	御飯 鶏肉のクリームチ- ミニオムレツ キャブツとりんごのサラダ	御飯(ゲ-イ選択 塩昆布or青菜) かますの塩焼き じゃが芋とウイナの加-炒め 白あえ かきたま汁
夕食	御飯 肉豆腐 南瓜とさつま芋のハ-タ煮 ほうれん草の和え物	御飯 たまごと野菜の炒め 肉団子のみぞれあん チンゲン菜海苔和え	御飯 鶏肉と白菜のトマト煮 じゃが芋とソツの炒め しらすおろし	御飯 さばの山椒焼き ごぼうとひき肉の炒め ホ-テトサラダ	御飯 豚のしょうが焼き えびつみれの煮物 小松菜とソツのホ-酢和え	麦入り御飯 ぶり照り焼き さつまいものレモン煮 かぶのあえもの	御飯 鶏肉と葱のソツ焼き かぼちゃのいとこ煮 海草サラダ

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 大根とソーセージの煮物 トマトムツ 味噌汁(小松菜、豆腐)	御飯 切干大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、あおさ)	御飯 さつま芋と小松菜の煮物 肉団子 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	御飯 白菜とウイナーの煮物 あじの梅煮 味噌汁(トコ昆布、里芋)	御飯 大根と肉団子の煮物 玉子焼き 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 ひじきの煮物 そぼろ 味噌汁(キャベツ、人参)	御飯 高野豆腐とさつまいもの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(ほうれん草、麩)
昼食	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 きんぴら 白菜の和えもの はんぺんのすまし汁	御飯 ハンバーグ 和え物 海老とブロッコリーの炒め 大根と加工肉のサラダ コンソメスープ	御飯 赤魚のみぞれ煮 里芋とキャベツの炒め キャベツごま和え 味噌汁(人参、ほうれん草)	鶏ときのこのかきたまうどん ひじきと豆腐の炒め煮 ほうれん草の炒め和え 金時豆	御飯 肉じゃが ブロッコリーときのこの炒め 加工肉-明太和え 味噌汁(揚げ茄子)	御飯 鮭のムニエル もやしとキャベツの炒め 白菜とわかめのサラダ ごぼうと人参のコンソメスープ	御飯 麻婆白菜 豆腐しゅうまい ブロッコリーの炒め リンゴ(デザート) 中華スープ
夕食	御飯 厚揚げの味噌炒め かぶのそぼろあん さつま芋サラダ	御飯 鶏肉と白菜のたまごとし 根菜の炒め煮 インゲンとハムのマヨネーズあえ	御飯 酢豚 白菜とサツマアゲの中華煮 パプリカサラダ	御飯 ひき肉とキャベツのみそ炒め はんぺんとにんじんの煮物 かぶの塩昆布和え	麦入り御飯 つみれと白菜の煮物 豆腐のそぼろあんかけ めかぶとろろ	御飯 厚揚げの炒り豆腐 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	御飯 豚肉とかぶの甘辛炒め 南瓜の味噌煮 キャベツのごま酢あえ
	23	24	25	26	27	28	
朝食	御飯 サツマアゲと小松菜の煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(サツマアゲ、玉葱)	御飯 車麩の煮付け とろろ納豆 味噌汁(高野豆腐、葱)	御飯 ツナとジャガイロの煮物 オムレツ 味噌汁(白菜、椎茸)	御飯 がんも野菜の煮物 あじの昆布煮 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	御飯 じゃが芋のきんぴら 三色豆 梅干し 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 根菜と竹輪の煮物 肉団子 味噌汁(玉葱、油揚げ)	
昼食	御飯 鶏水炊き鍋 なすとじゃが芋のみそ炒め 青梗菜の和え物 漬物(たくあん)	御飯 鯖の味噌煮 野菜炒め ひじきの白和え フルミックス(デザート) 豚肉と根菜の汁物	パン トマト煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ(デザート) コンソメスープ	カレーそば 厚揚げと野菜の煮物 かぶの炒めあえ 白桃缶(デザート)	御飯 豚肉と大根の煮物 里芋ときのこの炒め キャベツの甘酢漬け みかん(デザート) 味噌汁(ごぼう、人参)	御飯 カレイの生姜醤油焼き かぶとウイナーの炒め 春菊のビーツ和え バナナ(デザート) 味噌汁(さつま芋、椎茸)	
夕食	御飯 ブリの南蛮漬け 加工肉-加工肉の炒め もやし磯香和え	御飯 五目玉子焼き 和え物と人参のバター炒め 大根サラダ	御飯 おでん かぼちゃそぼろ煮 キャベツサラダ	麦入り御飯 鶏肉とピーマンの山椒炒め さつま芋の煮物 白菜ゆかり和え	御飯 鮭と白菜の粕煮 青梗菜とハムの炒め たまごとうふ	御飯 ロールキャベツと野菜のコンソメ煮 なすとたまごの炒め ブロッコリーと人参のサラダ	