

献立表(R7.3)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 さんぴらごぼう 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(ワカ、ヅカ、イ)
昼食							御飯 八宝菜 春雨サラダ 焼売 とろろ昆布スープ
夕食							御飯 鮭の塩焼き 湯豆腐 野菜三色和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 青梗菜とツメの煮物 うぐいす豆 味噌汁(カブ、油揚)	御飯 野菜のツメ煮 とろろ納豆 味噌汁(大根、I片)	御飯 ガソトキの煮物 玉子焼き 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 大豆と野菜の煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(じゃが芋、白菜)	御飯 リセツと野菜の煮物 そば 味噌汁(油揚、かぶ)	御飯 野菜とはんぺんの煮物 白花豆、梅干し 味噌汁(豆腐、杓ツツ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 チーズオムレツ 味噌汁(I片、トコブ)
昼食	御飯 アジのムニエル 白菜と生揚げの煮物 人参の明太和え コーンスープ	ちらし寿司(①デ、①御飯) 赤魚の白醤油漬焼き 花がんもの煮物 菜の花のお浸し 吸物(椎茸、三つ葉、蒲鉾)	御飯 きのこ煮込ハバ-グ ほうれん草の炒め かかみ、トサダ ワメと豆腐のス-プ	御飯 赤魚の煮付け 大根と茄子の田楽 薩摩芋の札ツ煮 鶏汁	御飯 鶏肉の塩レモン焼き まいだけのバター炒め オクラのサラダ 南瓜のス-プ	醤油ラーメン Iとキ中華蒸し 焼売 トマトサラダ	御飯 鮭マヨフライ ぜんまい煮物 白菜の磯部和え 味噌汁(ヅカ、イ、油揚)
夕食	御飯 鶏肉のオムレツ煮 ポテトサラダ 春菊ときのこの和え物	御飯 豚しょうが焼き 煮物(かぼちゃ) 白菜和え物	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーのサラダ しらすおろし大根	御飯 豚肉と青梗菜の炒め 南瓜と林檎のサラダ 胡瓜とワメの和え物	麦入り御飯 ブリ大根 小松菜ごま和え めかぶとろろ	御飯 牛蒡と鶏肉のしぐれ煮 もやしとピ-マン炒め 人参とアスパラのソ-ザ-サラダ	御飯 豚肉と大根の煮物 春菊としめじ、酢和え たまご豆腐
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 白菜とハ-ツの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(豆腐、ワメ)	御飯 リセツと野菜の炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(葱、トコブ)	御飯 桜海老と小松菜の煮物 金時煮 味噌汁(油揚、キャブツ)	御飯 きのこ厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(人参、里芋)	御飯 ブロッコリーの煮物 ミートボール 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 ひじきと厚揚げの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(大根、ヅカ、イ)	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(もやし、しめじ)
昼食	御飯 鶏挽肉と厚揚げ炒め煮 キャベツのサラダ もずく 菜の花のお吸い物	御飯 肉野菜炒め さつまいも甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩、オクラ)	御飯 鮭の塩焼き 野菜と玉子炒め物 胡麻サラダ 豚汁	御飯 鶏きのこそば 大根とさつまあげの煮物 青梗菜のお浸し 薩摩芋サラダ	御飯 肉もやし炒め カニ玉 ほうれん草ごま和え 大根とワメのス-プ	御飯 ハバ-グ トマトソースかけ ぜんまいと車麩の煮物 キャベツの和え物 味噌汁(I片、青葱)	御飯 鮭ときのこの蒸焼 ごぼうサラダ ワメの和え物 味噌汁(春菊、豆腐)
夕食	御飯 海老と青梗菜の旨煮 たらこ、ト 春雨サラダ	御飯 かすの揚げ焼き 野菜のクリーム煮 胡瓜とトマトのサラダ	御飯 筑前煮 マカロニサラダ かぶのゆかりあえ	御飯 豚キムチ 粉ふき芋 いんげんピ-ツ和え	御飯 かれいの塩レモン焼き ハ-ツと野菜のトマト煮 アスパラのハスサラダ	御飯 鶏肉と白菜の煮物 きのこのオムレツ炒め 白和え	御飯 豚肉とピ-マンのオムレツ炒め 卵の花の煮物 大根の塩昆布和え

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 4色きんぴら いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 がんもと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(わか、葱)	御飯 キャベツとリーゼットの炒め煮 金時豆、梅干し 味噌汁(牛蒡、豆腐)	御飯 小松菜と生揚げの煮物 ミートボール 味噌汁(トコジ、白菜)	御飯 五目豆 葱入玉子焼き 味噌汁(大根、麩)	御飯 大根とつみれの旨煮 そぼろ 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 高野豆腐の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(葱、牛蒡)
昼食	御飯 白身魚とキャベツの味噌炒め 長芋とオクラ山葵の酢 黒花豆 けんちん汁	御飯 高野豆腐入り親子煮 南瓜サラダ 竹輪と胡瓜からし和え 味噌汁(なめこ、小松菜)	御飯 五目旨煮 焼餃子(デパート:かに玉) 小松菜海苔和え 中華風コーンスープ	キーマカレー 豆腐チャンプル 胡麻サラダ 漬物(福神漬)	御飯 炒り鶏 海藻と春雨のサラダ 小松菜の胡麻和え 春キャベツのスープ	御飯 豚生姜炒め 蓮根とさつま揚げの煮物 オクラ和風サラダ 味噌汁(ソメ、豆腐)	御飯 かに玉 切干大根煮 菜の花のとろろ和え 味噌汁(白菜、わか)
夕食	御飯 鶏肉ときのご豆乳煮 牛蒡と人参のマヨネーズ 白菜と胡瓜の即席漬	御飯 おでん じゃが芋オムレツ炒め 青菜のお浸し	御飯 鰯の塩焼き 厚揚げ煮物 トマトピリ	御飯 てりやき弁当 茄子とオクラの和え物 トマトサラダ	御飯 かすのパン粉焼 ブロッコリーの炒め 南瓜と林檎のサラダ	御飯 鶏じゃが西京味噌焼 リーゼットと野菜炒め 春菊のホリ酢和え	御飯 あじさんがやき 三色ピーマン炒め ポテトサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 きのこと厚揚げの煮物 ミートボール 味噌汁(小松菜、じゃが芋)	御飯 根菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(麩、なめこ)	御飯 ひじき煮 華五目玉子焼 味噌汁(小松菜、ソメ)	御飯 車麩と野菜の煮付け 金時煮豆 味噌汁(わか、油揚)	御飯 白菜の煮物 肉団子 味噌汁(トコジ、葱)	御飯 さつま揚げの煮物 オムレツ 味噌汁(じゃが芋、わか)	御飯 アサリとかぶの煮物 黒豆、梅干し 味噌汁(しめじ、油揚)
昼食	御飯 かすと大根の煮付け 南瓜そぼろあんかけ キャベツの即席漬 味噌汁(油揚、椎茸)	パン(デパート)御飯(ロングエット) ブリのムニエル 豆とオクラのトマト煮 オクラとめかぶの和え物 スープ(水菜、インゲン)	御飯 サワラの南部焼き 南瓜と厚揚げの煮物 白菜おおか和え 白桃(デパート) 鶏汁	御飯 アサリと薩摩芋の天ぷら 野菜炊合せ 彩りしんじょう りんご(デパート) お吸い物	御飯 白身魚のシュー トマトアスパラサラダ キノコ玉子焼 カブピリ(デパート)	御飯 肉団子カレー炒め 魚介のサラダ 南瓜の煮物 みかん(デパート) 味噌汁(なめこ、かぶ)	ナポリタン ふきと生揚げの煮物 玉子焼 黄桃(デパート) 小松菜のスープ
夕食	御飯 酢豚 茄子カレー焼き もやしとわかしの和え物	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め 春菊の中華和え	御飯 豚肉とニラの炒め たらこポテト 冷奴	御飯 サケの塩焼き 鶏ごぼう炒め にらともやしの和え物	御飯 ロールキャベツ 大根おおか炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 鰯の香味だれ 炒り豆腐 菜花のごま和え	御飯 豚肉と大根の旨煮 人参のしりしり 白菜の浅漬
	30	31					
朝食	御飯 青梗菜とインゲンの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(じゃが芋、豆腐)	御飯 大根煮物 オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、葱)					
昼食	御飯 メンチカツ リーゼットと春野菜の炒め かぶとオクラのサラダ 南瓜のスープ	御飯 さわら塩焼き 野菜の含め煮 菜の花のお浸し カルシウムスープ(デパート) 海老団子のお吸い物					
夕食	御飯 たらとキノコの蒸焼き キャベツの炒め 胡瓜とトマトの胡麻サラダ	御飯 五目玉子焼あんかけ じゃが芋のソース炒め いんげんのツマヨ和え					