

献立表(R7.5)

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					御飯 野菜のコンソメ煮 ミートボール 味噌汁（茄子、葱）	御飯 4色きんぴら うぐいす豆 味噌汁（大根、高野豆腐）	御飯 ふきの煮物 玉子焼き 味噌汁（I/F、油揚げ）
昼食					御飯 鶏と茸のﾊﾞﾀｰ醤油炒め 南瓜の小豆煮 ごぼうサラダ みつばと筍の澄まし汁	塩ラーメン 肉野菜炒め 小松菜の中華和え 南瓜焼売	筍ごはん 鯖の西京焼き きんぴら 青梗菜の和え物 味噌汁（椎茸、ｷｬﾍﾞﾂ）
夕食					御飯 鯖の胡麻味噌焼(青菜添え) 大根とさつま揚げの煮物 めかぶの和え物	御飯 鶏と茄子の照焼 ｷｬﾍﾞﾂのあんかけ ﾚﾀｽの塩昆布和え	御飯 豚肉胡麻しゃぶ ﾋｰﾏﾝのあんかけ じゃが芋の海苔塩和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 ｶﾞﾝﾍﾞﾄﾞｷと野菜の煮物 花豆(白) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞﾂ、あおさ)	御飯 ﾋﾞｰﾏﾝとｻﾏﾏｸﾞの煮物 あおさ納豆 味噌汁(玉葱、ﾌｧﾒ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 そぼろ 味噌汁(青菜、ﾄﾎｳｼﾞﾌﾞ)	御飯 厚揚げと青梗菜炒め煮 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(大根、葱)	御飯 ｷﾔﾍﾞﾂとﾚｰｾﾞｰの煮物 金時豆 味噌汁(小松菜、かぶ)	御飯 豆腐とかぶの中華煮 焼売 味噌汁(ﾌｧﾒ、I/F)	御飯 がんも和小松菜の煮物 ﾁｰｽﾞ ﾏｲﾔ 味噌汁(里芋、ﾅﾓ)
昼食	御飯 肉団子とﾋﾞｰﾏﾝの炒め 白和え 春雨サラダ 澄まし汁	御飯 挽肉と茄子のﾄﾏﾄ煮 かぶのマリネ ミニオムレツ 南瓜のスープ	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋と桜海老の煮物 ｱｽﾊﾟﾗｳとﾊﾞﾌﾞﾘｶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(茄子、ｱﾅﾘ)	御飯 ごぼうと豚肉の炒め さつまいも甘煮 胡瓜とﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ 吸物(高野豆腐、春菊)	御飯 ｱｼﾞﾌﾗｲﾌﾞ ﾛｯﾌﾟﾘｰ添え わらび車麩の煮付け 冷奴 きのこ汁	御飯 鶏肉の西京焼き ふきと筍の炒め煮 ごぼうの胡麻和え 味噌汁(青菜、油揚げ)	御飯 五目うどん 天ぷら 胡瓜とﾌｧﾒの和え物 桜Iﾁﾞ 入しんじょう
夕食	麦入りご飯 鶏肉と野菜の旨煮 ツナサラダ オクラとろろ和え	御飯 白身魚のｶｰﾏﾝ焼き ふきの煮物 小松菜の胡麻和え	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 彩り野菜がけ さやえんどう炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	御飯 鶏と茸のｸﾘｰﾑｼｬｰ ｱｽﾊﾟﾗの玉子炒め 海藻サラダ	御飯 豚肉のﾏｰﾚｰﾄﾞ 煮 ニラもやし炒め かぼちゃのサラダ	御飯 ﾀﾞｳとｷﾉｼﾞのﾊﾞﾀｰ醤油焼 ｷﾔﾍﾞﾂのｺｼｹﾞﾒ炒め ﾜｸﾜｸとめかぶの和え物	御飯 鶏肉と根菜の旨味噌煮 ｷﾔﾍﾞﾂのｺｼｹﾞﾒ炒め いんげんおかか和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 大豆と野菜の煮物 鰯の梅煮 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	御飯 切干大根とひじき煮物 納豆山かけ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 ｶﾞﾝﾍﾞﾄﾞｷの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(しめじ、ｷﾔﾍﾞﾂ)	御飯 ｷﾔﾍﾞﾂとﾊﾞｰﾅﾝの煮物 黒花豆 味噌汁(玉葱、ﾄﾎｳｼﾞﾌﾞ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ﾌｧﾒ、茄子)	御飯 ﾚｰｾﾞｰと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(豆腐、I/F)	御飯 きのこｻﾏﾏｸﾞの煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、ｼﾞｬｶﾞｲﾂ)
昼食	御飯 和風おろしかつ はんぺんとかぶの煮物 ﾋﾞｰﾏﾝ塩昆布和え 根菜とｷﾉｼﾞの汁物	御飯 ﾀﾞﾄﾞﾘｰﾌｨｯｼｭ ｱｽﾊﾟﾗとｻﾗﾀﾞｲﾁﾞの炒め ｷﾔﾍﾞﾂの和え物 ｺｼｹﾞﾒ(①ﾃﾞｲ選:ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ)	御飯 豚肉とｷﾉｼﾞのｵｲｽﾀｰ炒め 卵の花 小松菜の和え物 味噌汁(麩、椎茸)	御飯 麻婆豆腐 ﾎﾟﾂﾄのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ﾄﾏﾄサラダ かぶのスープ	御飯 ｶｲｲのﾔﾏｲﾂ ﾛｯﾌﾟﾘｰ添え 里芋の洋風炒め マカロニサラダ かき玉スープ	カレーライス I/Fとｷﾉｼﾞの炒め ｱｽﾊﾟﾗ海草ｻﾗﾀﾞ 福神漬	御飯 ごまだれ豚しゃぶ ぜんまい炒め煮 いんげんおかか和え 味噌汁(筍、三つ葉)
夕食	御飯 厚揚げのｸﾘｰﾑ炒め 南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ	御飯 肉団子と野菜甘酢あん 揚げ茄子の柚子味噌がけ 白和え	御飯 サバの塩焼き かぼちゃ小倉煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	御飯 よだれ鶏 ほうれん草の玉子炒め 野菜の梅和え	麦入り御飯 豚肉と厚揚げの甘辛だれ 小松菜のお浸し 長芋とろろ	御飯 鮭の蒸焼 ふきと筍の煮物 青梗菜の柚子味噌和え	御飯 鶏肉と茄子の炒め 里芋の煮物 胡瓜とﾌｧﾒの和え物

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 厚揚げとぜんまいの炒め 鰯のおかか煮 味噌汁（さつま芋、トコロ）	御飯 五目きんぴら オクラ納豆 味噌汁（なめこ、油揚げ）	御飯 野菜とウィンナーの煮物 黒花豆 味噌汁（わか、葱）	御飯 車麩の煮付け オムレツ 味噌汁（茄子、しめじ）	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（かぶ、えのき）	御飯 切干大根とヒジキの煮物 白花豆 味噌汁（なめこ、玉葱）	御飯 キャベツとソーセージの煮物 玉子焼き 味噌汁（じゃがいも、麩）
昼食	御飯 鶏肉南蛮漬け きんぴら 春菊のツマミ和え 味噌汁（大根、豆腐）	御飯 サバの山椒焼き 青梗菜と玉子炒め ごぼうのサラダ 味噌汁（じゃがいも、じゃがいも）	おろしそば 天ぷら ビーマンの和え物 玉子焼き	御飯 豚生姜焼き アサリとかぶの煮物 ブロッコリー黒胡麻和え みつばの汁物	御飯 鶏唐揚げ・ブロッコリー（デイト選：鮭） 竹輪と野菜の煮物 キャベツ浅漬 あさりの若竹汁	御飯 かれいの煮付け（小松菜添え） 大学南瓜 ミニ豆腐 根菜汁	御飯 和風ハンバーグ ふきと筍の旨煮 南瓜と林檎のサラダ 味噌汁（春菊、じゃがいも）
夕食	ライス（御飯） ロールキャベツ スクランブルエッグ シーザーサラダ	御飯 八宝菜 煮物（厚揚げ） もずく和え	御飯 アサリの味噌汁 彩り野菜がけ 小松菜の炒め ハム里芋サラダ	御飯 鶏肉と南瓜の煮物 もずくの炒め 白和え	御飯 フリ大根 さつまいも甘煮 胡瓜としらすの和え物	麦入り御飯 豚肉の山椒炒め 春雨と錦糸玉子のサラダ 長芋とオクラの山葵ソース酢	御飯 鯖の香味だれ ブロッコリー炒め オクラとめかぶの和え物
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 かぶとあさりの煮物 鰯梅煮 味噌汁（油揚げ、里芋）	御飯 大根とハハツの煮物 納豆山かけ 味噌汁（なめこ、わか）	御飯 わらびとツマミの煮物 肉団子 味噌汁（豆腐、トコロ）	御飯 きんぴらごぼう オムレツ 味噌汁（小松菜、ハハツ）	御飯 じゃが芋とツマミの煮物 焼売 味噌汁（大根、あおさ）	御飯 ツマミとツマミの煮物 黒花豆 味噌汁（じゃが芋、葱）	御飯 野菜とハハツの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（なめこ、油揚げ）
昼食	御飯 かにたま 青梗菜と鶏挽肉の旨煮 かき揚げ ワカメスープ	御飯 白身魚と野菜の甘酢あん ブロッコリーごま和え 玉子焼き 洋梨（デザート） けんちん汁	ナポリタン ひじきの煮物 胡瓜のサラダ 白桃（デザート） ハンバーグソース	御飯（デザート） 鮭のクリームチュー アスパラとコーンのソテー 海藻サラダ マヨネーズ（デザート）	麦入り御飯 筑前煮 かぼちゃのサラダ 野菜の塩昆布和え バナナ（デザート） 三つ葉の汁物	御飯 麻婆なす 人参とアスパラと玉子の炒め 春雨と海藻の和え物 杏仁フルー（デザート） あさりのスープ	御飯 トマトハヤシ ジャーマンポテト いんげんのおかか和え 黄桃（デザート）
夕食	御飯 鮭ときのこの味噌焼き ごぼうの炒め煮 いんげんのサラダ	御飯 鶏肉とアスパラの炒め 卵の花の煮物 小松菜のからし和え	御飯 ツマミの塩麹焼き じゃが芋とグリーンピース炒め キャベツナムル	御飯 鶏肉のカレー粉焼き きのこのバター炒め ビーマンの梅おかか和え	御飯 豚肉と豆腐の生姜煮 野菜炒め めかぶと長芋の和え物	御飯 鶏照り焼き 里芋と厚揚げの煮物 春菊のおかか和え	御飯 豚肉とニラのチャップルー かき揚げの炒め オクラの山葵ソース酢