

献立表(R8.1)

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 白菜とツナの煮物 伊達巻・昆布巻 具沢山汁	御飯 枝豆しんじょうと冬瓜の煮物 華五目玉子焼 味噌汁(白菜、里芋)	御飯 南瓜ときのこの煮物 鰯の昆布煮 味噌汁(油揚げ、ジャガイロ)
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 鰯の照り焼き キャベツおかか和え 栗きんとん 茶碗蒸し	御飯 豚肉と青梗菜の中華炒め 大根柚子味噌和え 豆腐しんじょう とろろ昆布汁
夕食					御飯 カバの葱味噌焼き キャベツの生姜醤油炒め 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 切干大根の和え物	御飯 松風焼きあんかけ ブロッコリーの明太サラダ 白菜浅漬け
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 煮物(厚揚げ) 玉子焼き 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 白菜とハニペンの煮物 オクラ納豆 味噌汁(舞茸、豆腐)	御飯 4色きんぴら そばろ 味噌汁(エノキ、葱)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 うぐいす豆 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、シメジ)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(かぶ、ワカメ)	御飯 小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(茄子、里芋)
昼食	かき揚げ天井 南瓜の煮物 黒花豆 ワンタンスープ	御飯 おろしとんかつ 春菊の柚子炒め 紅白蒲鉾 寿 味噌汁(カブ)	御飯 鮭とじゃが芋のバター焼き 大根の煮物(花型) 白和え 鶏と茄子の汁物	春の七草御飯 豚肉と青梗菜の味噌炒め ひじき煮 白菜の和え物 根菜汁	御飯 赤魚と大根の煮付け きのこの蒸し物 漬物 たまごのスープ	御飯 シチュー ほうれん草のナムル 梅しらす和え	御飯 鮭フライ ブロッコリーコンソメ煮 ポテトサラダ キャベツのスープ
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ(トマトソース) 小松菜の炒め ツボネトサラダ	御飯 タラのバター醤油炒め 含め煮 パプリカのサラダ	麦入り御飯 豚肉玉葱の生姜煮 ほうれん草と玉子の炒め 長芋とろろ	御飯 カレイの塩レモン焼き さつまいもミルク煮 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 鯖の照焼 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
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 きんぴらごぼう 鰯の生姜煮 味噌汁(カブ、トロッコブ)	御飯 大根とサツマ揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁(ほうれん草、キャベツ)	御飯 白菜と豆腐の煮物 オムレツ(エニツ:温泉卵) 味噌汁(えのき、茄子)	御飯 キャベツのミルク煮 黒花豆 味噌汁(青梗菜、シメジ)	御飯 野菜とソーセージの煮物 そばろ 味噌汁(ワカメ、エノキ)	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、油揚げ)
昼食	御飯 豚と南瓜の甘辛炒め 厚揚げの煮物 白菜梅和え 味噌汁(小松菜、葱)	カレーライス 魚介と海草のサラダ なめたけ豆腐 漬物(福神漬)	御飯 筑前煮 青梗菜の山葵マヨ和え 金時豆 味噌汁(トロッコブ 玉葱)	御飯 白身魚野菜あんかけ(デイ:選:餃子) 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 グリン野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	うどん 肉豆腐 里芋の青のり風味 小松菜からし和え
夕食	御飯 親子煮 里芋田楽 春菊のサラダ	御飯 あじのさんが焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ	麦入り御飯 豚肉とブロッコリーオニオン炒め じゃが芋の青のり焼き 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

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 高野豆腐と大根の煮物 そぼろ 味噌汁(じゃが芋、ワケ)	御飯 ソーセージとジャガ 任の煮物 オクラ納豆 味噌汁(麴、ホウレンソウ)	御飯 がんもの煮物 玉子焼き 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 きんぴらごぼう うぐいす豆 味噌汁(トロッコブ、玉葱)	御飯 野菜のコンソメ煮 いわしのおかか煮 味噌汁(ほうれん草、コン)	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 黒花豆 味噌汁(里芋、トロッコブ)
昼食	御飯 かに玉 さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	御飯 鶏照り焼き 南瓜サラダ 白菜の即席漬け 紀州汁	豚肉入りけんちんそば 天ぷら(竹輪、インゲン) さつま芋ごま和え 青菜とシメジのお浸し	御飯 ぶりの香味だれ 炒り豆腐 春菊のポン酢和え 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 カツとじ 五目しんじょの煮物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(えのき、白菜)	御飯 肉じゃが(1デｲ選択:カレー) 青梗菜の炒め 白和え お講汁	御飯 中華旨煮 じゃが芋とピーマンの炒め ほうれん草のナムル ワケスープ
夕食	御飯 きのこハンバーグ チンゲン菜炒め煮 キャベツとコンのサラダ	御飯 豚肉とかげの炒め 小松菜の煮びたし 海藻とツナのサラダ	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 じゃが芋とベーコンの炒め 春雨の和え物	御飯 豚肉キャベツのみそ炒め たぬき豆腐 柚子入なます	御飯 サバの照焼 かぼちゃそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ	御飯 鶏水炊き きのこ炒め いんげんごま和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 小松菜と油揚げの煮物 ミートボール 味噌汁(大根ジャガ 任)	御飯 白菜とハシンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(葱、えのき)	御飯 じゃが芋の煮物 白花豆、梅干し 味噌汁(わかめ、高野豆腐)	御飯 キノコと車麴の煮物 そぼろ 味噌汁(葱、人参)	御飯 きんぴら 玉子焼 味噌汁(大根ジャガ 任)	御飯 里芋の煮物 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(トロッコブ、白菜)	御飯 ソーセージとブロッコリーの煮物 金時豆 味噌汁(かぶ、麴)
昼食	御飯 筑前煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え ごぼう甘辛煮 きのこ汁	御飯 鮭のシチュー ほうれん草の炒め かげのポン酢漬け バナナ(デｲ)	御飯(デｲパン) 豚肉のトマト煮 小松菜のソテー さつま芋ハチミツモン煮 桃(デｲ) オニオンスープ	御飯 鱈の中華蒸し 青菜の炒め 大根のサラダ 杏仁フルーツ(デｲ) 春雨スープ	ナポリタン 豆腐タゲツ かげのサラダ サイダーゼリー(デｲ) コンソメスープ	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(麴、ジャガ 芋)	御飯 豚挽肉と野菜のソース炒め さつま揚げの煮物 春雨和え物 フルーツポンチ(デｲ) 水菜とエノキのスープ
夕食	御飯 豚肉の玉子とじ オクラとめかぶの和え物 浅漬け	御飯 鶏と茄子のみぞれ煮 かぼちゃ小倉煮 バスタサラダ	御飯 サバの甘酢炒め おからの煮物 もやしとハムのサラダ	御飯 豚の生姜焼き 青梗菜のバター醤油炒め じゃが芋のタラコ和え	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 豚しゃぶおろしポン酢がけ ほうれん草のソテー カリフラワーのカレーマヨサラダ	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 白菜の豆乳煮 いんげんごま和え