

献立表 (R8.2)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 じゃが芋とウイナーのソッパ煮 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、インゲン)	御飯 ハーフとさといも煮物 玉子焼き 味噌汁(油揚げ、もやし)	御飯 キャベツと肉団子の煮物 さんまレモン煮 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 白菜とがんもの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(ジャガイモ、麩)
昼食	御飯 つくね照り焼き ピーマンと玉子の炒め 白菜と人参のサラダ 味噌汁(椎茸、里芋)	御飯 鶏肉と里芋のオイスター炒め かぼちゃのレモン煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(白菜、高野豆腐)	生姜御飯【節分】 いわしと大根の煮つけ 五目豆 かぶの柚子香和え 根菜の味噌汁	御飯 白身魚の甘酢野菜あんかけ 玉子しんじょの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(さつま芋、葱)	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(キャベツ、里芋)	御飯 おでん ひき肉と青菜の炒め さつま芋のごま和え
夕食	御飯 鱈ちり蒸し さつま芋の小豆煮 もやしサラダ	麦入り御飯 豚肉と玉葱の甘辛炒め 青梗菜の煮びたし あおさとろろ	御飯 えびつみれの旨煮 野菜炒め ほうれん草のかき揚げ	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋カレー炒め いんげんのピーマンあえ	御飯 鮭の照り焼き ひじき入り五目煮 浅漬け	御飯 豚肉ともやしの味噌炒め 豆腐のきのこあんかけ マカロニサラダ	御飯 鶏肉とキャベツのたまごとし かぼちゃのゆず味噌煮 いんげんのツマミ和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 さつまあげと里芋の煮物 黒花豆 味噌汁(さつま芋、玉葱)	御飯 きんぴら とろろ納豆 味噌汁(白菜、あおさ)	御飯 キャベツとウイナーのソッパ煮 チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、冬瓜)	御飯 かぶとがんもの煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(インゲン、豆腐)	御飯 ブロッコリーとソーセージの煮物 肉団子 味噌汁(かぶ、油揚げ)	御飯 白菜と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、なめこ)	御飯 里芋と大根の含め煮 鱈の梅煮 味噌汁(高野豆腐、椎茸)
昼食	魚介カレーライス もやしとハーフの炒め 海草サラダ 漬物(福神漬)	御飯 ハーフとオムライス(デザート: 白身魚) 舞茸とブロッコリーの炒め 大根とごまのサラダ 豆腐入り	御飯 さけ大根粕煮 ハムとわかしの炒め もずく 味噌汁(茄子、シメジ)	塩ラーメン 肉野菜炒め 里芋と桜海老のサラダ 大根の梅あえ	御飯 干草焼き 煮物(ちくわ、さつま芋) ささみと水菜のサラダ 味噌汁(青菜、麩)	御飯 あじさんがやき 里芋と人参のごま味噌煮 春雨サラダ 鶏肉とごぼうの汁物	御飯 鶏肉のクリームチュー たまごとブロッコリーの炒め キャベツとりんごのサラダ
夕食	御飯 たらこの南蛮漬け インゲンと青菜の炒め 白菜のお浸し	御飯 エビチリたまご 肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜海苔和え	御飯 肉豆腐 南瓜のバター煮 ブロッコリーのひじきあえ	御飯 鶏肉と白菜のトマト煮 じゃが芋とツナの炒め ほうれん草の和え物	御飯 さばの山椒焼き ごぼうとひき肉の炒め ホトテサラダ	御飯 豚のしょうが焼き えびつみれの煮物 小松菜とシメジのホソ酢和え	麦入り御飯 ぶり照り焼き さつまいものレモン煮 白菜の塩昆布和え

# 献立表 (R8.2)

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 高野豆腐の煮物 金時豆 味噌汁(ごぼう、里芋)	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 大根とソーセージの煮物 トマトムツ(ニ：温泉卵) 味噌汁(椎茸、豆腐)	御飯 ちくわと小松菜の煮物 肉団子 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	御飯 根菜と肉団子の煮物 玉子焼き 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 白菜とウイナーの煮物 あじの生姜煮 味噌汁(トウモロコシ、里芋)	御飯 大豆と野菜の煮物 ミートボール 味噌汁(キャベツ、イモ)
昼食	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋とウイナーの加熱炒め 白あえ かきたま汁	御飯 メンチカツ 酢添 ほたてと大根の旨煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 厚揚げのみそ炒め 白菜の和えもの 三つ葉の澄まし汁	御飯 赤魚のみぞれ煮(デイ選択：鶏肉) 里芋とベーコンの炒め キャベツごま和え 味噌汁(エビ、玉ねぎ)	御飯 肉じゃが ブロッコリーときのこの炒め いんげん明太サラダ 味噌汁(揚げ茄子)	鶏ときのこのかきたまうどん ひじきと豆腐の炒め煮 ほうれん草の加熱和え 金時豆	御飯 鮭のムニエル もやしとピーマンのステーキ 白菜とわかめのサラダ ごぼうと人参のコンソメスープ
夕食	御飯 肉団子の酢豚風 さつまあげの中華煮 春雨サラダ	御飯 親子煮 茄子ときのこの炒め キャベツの甘酢漬け	御飯 さばのオムレツ炒め かぶのそぼろあん さつま芋サラダ	御飯 鶏肉と葱のトマト焼き かぼちゃの煮物 海草サラダ	麦入り御飯 たら野菜あんかけ 豆腐田楽 めかぶとろろ	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	御飯 炒り豆腐 豚肉と青菜の煮物 ポテトサラダ
	22	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(さつま芋、玉葱)	御飯 車麩の煮付け とろろ納豆 味噌汁(高野豆腐、わかめ)	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(もやし、舞茸)	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 がんもと野菜の煮物 あじの昆布煮 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	御飯 きんぴら 三色豆 梅干し 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 根菜とさつま揚げの煮物 肉団子 味噌汁(玉葱、油揚げ)
昼食	御飯 鶏水炊き なすとじゃが芋のみそ炒め 青梗菜の和え物 すいとん	御飯 麻婆豆腐 里芋の葱塩煮 白菜のサラダ フルミックス(デイ) ほうれん草のごまスープ	カレーうどん 厚揚げと野菜の煮物 だし巻き玉子 いんげんサマ和え 桃缶(デイ)	パン トマト煮込みハムバーグ ブロッコリーのサラダ りんご(デイ) コンソメスープ	御飯 さばの竜田揚げ 野菜炒め ひじきの白和え みかん(デイ) 豚汁	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 ゆいフルツ(デイ) 味噌汁(かぶ、人参)	御飯 カレイの味噌粕焼き かぶと厚揚げの炒め ほうれん草のピーマン和え バナナ(デイ) さつま汁
夕食	麦入り御飯 ブリの南蛮漬け かぼちゃの加熱炒め もやし磯香和え	御飯 五目玉子焼き 青菜とエビのバター炒め 大根サラダ	御飯 豚肉とかぶの甘辛炒め キャベツのスープ煮 ごぼうサラダ	御飯 おでん かぼちゃそぼろ煮 小松菜のお浸し	御飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 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 豆腐サラダ	御飯 ポトフ なすの加熱炒め ブロッコリーのコンソメ和え