

## 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コツメ煮 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(トロ昆布、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、エノキ)	御飯 ペ-コとさといも煮物 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 ミトボ-ル 味噌汁(しめじ、小松菜)	御飯 白菜とがんものの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(エ ヤガ 仁、麩)
	御飯 つくね照りマヨ焼き ピ-マソと玉子の炒め 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 こふき芋 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
	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 ほうれん草のかツマアエ	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋加-炒め いんげんのピ-タツアエ	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じ かぼちゃのゆず味噌煮 いんげんのマヨ和え
	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コツメ煮 チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、冬瓜)	御飯 かぶとがんものの煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 ブロッコリー-トリ-セ-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(エ ヤガ 仁、なめこ)	御飯 里芋と大根の含め煮 鯛の梅煮 味噌汁(高野豆腐、椎茸)
	魚介力レーライス もやしとペ-コの炒め 海草サラダ 漬物(福神漬)	御飯 ハバ-ゲ カトリース(ディ選択:白身魚) 舞茸とブロッコリーの炒め 大根とかにかのサラダ 豆腐スープ	御飯 さけ大根粕煮 ハムとホリソウの炒め もずく 味噌汁(茄子、シメ)	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 千草焼き 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 あじさんかやき 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-ムチ- 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
	御飯 たらの南蛮漬け エノキと青菜の炒め 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 チングエン菜海苔和え	御飯 肉豆腐 南瓜のバ-タ煮 ブロッコリーのひじきあえ	御飯 鶏肉と白菜のトト煮 じゃが芋とけの炒め 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 小松菜とシメのボン酢和え	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 大根とリーゼーの煮物 トマトムツ(工: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 白菜とウイークの煮物 あじの生姜煮 味噌汁(トロ昆布、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、エノキ)
	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋とウイークのかけ炒め 白あえ かきたま汁	御飯 メンチカツ ポテ添 ほたてと大根の旨煮 ブロッコリーのサラダ コソリスープ	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 キャベツごまあえ 味噌汁(工: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 ほうれん草のかうし和え 金時豆	御飯 鮭のムニエル もやしとピーマンのリーフ 白菜とわかめのサラダ ごぼうと人参のコソリスープ
	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 さばのオイスター炒め かぶのそぼろあん さつま芋サラダ	御飯 鶏肉と葱のマヨソース焼き 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ぞ炒め 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 サツマ芋と小松菜の煮物 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、工)	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 けいじゅうやかたの煮物 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)
	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 フルーツミックス(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 いんげんソヤ豆和え 桃缶(デイ)	パン トマト煮込みパンソーグ ブロッコリーのサラダ りんご(デイ) コソースープ	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 キウフルーツ(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 ほうれん草のピーナツ和え バナナ(デイ) さつま汁
	麦入り御飯 ブリの南蛮漬け かわらーのかけ炒め もやし磯香和え	御飯 五目玉子焼き 青菜と工のバター炒め 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 なすのかけ炒め ブロッコリーのコソヤ豆和え