

## 献立表(R8.3)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 きんぴらごぼう 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(わか、じゃがい)	御飯 青梗菜とツメの煮物 オクラ納豆 味噌汁(カブ、油揚)	御飯 野菜のツメ煮 うぐいす豆 味噌汁(キャブ、I片)	御飯 がすときの煮物 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 リーゼツと野菜の煮物 そぼろ 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)
昼食	中華丼 春雨サラダ 茄子揚げ浸し とろろ昆布スープ	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 カニ入りトマトスープ	ちらし寿司(ワグ エット2) 御飯(①) さわらの塩焼き 花型豆腐の煮物 菜の花のお浸し お吸物	御飯 ぎのこ煮込ハバ-グ ほうれん草の炒め ポテトサラダ わかと豆腐のス-プ	御飯 赤魚の塩焼き(①選択ササミ大葉カ) 茄子の田楽 さつま芋のはちみつ煮 エノキの汁物	御飯 鶏肉の塩レモン焼き まいたけのバター炒め オクラのサラダ 南瓜のス-プ	醤油ラーメン I片とキノ中華炒め 蒸し餃子 トマトサラダ
夕食	御飯 鮭の塩焼き 湯豆腐 野菜三色和え	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 胡瓜とわか和え物	麦入り御飯 フリ大根 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 もやしとピーマン炒め 人参とアスパラのソーザ-サラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝食	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 チーズオムレツ 味噌汁(I片、トコシ)	御飯 白菜とピーマンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(豆腐、わか)	御飯 リーゼツと野菜の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(葱、トコシ)	御飯 桜海老と小松菜の煮物 金時煮 味噌汁(油揚、キャブ)	御飯 きのことはんぺんの煮物 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 イワン生姜煮 味噌汁(大根、じゃがい)
昼食	御飯 鮭カツ ぜんまい煮物 白菜の磯部和え 味噌汁(じゃがい、油揚)	鶏きのこそば 大根とさつまあげの煮物 小松菜のお浸し さつま芋サラダ	御飯 肉野菜炒め さつまいも甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩、わか)	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 肉もやし炒め カニ玉 ほうれん草ごま和え 大根とわかのス-プ	御飯 ハバ-グ トマトソースがけ 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)
夕食	御飯 豚肉と大根の煮物 春菊としめじの酢和え たまご豆腐	御飯 海老と青梗菜の旨煮 たらこポテト 春雨サラダ	御飯 白身魚の加-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 いんげんピーマン和え	御飯 かれいの塩レモン焼き ピーマンと野菜のトマト煮 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
15	16	17	18	19	20	21	
朝食	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 オムレツ 味噌汁(もやし、しめじ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 がんもと野菜の煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(わか、葱)	御飯 キャブとリーゼツの炒め煮 金時豆、梅干し 味噌汁(牛蒡、豆腐)	御飯 小松菜とツメ揚げの煮物 鱈の生姜煮 味噌汁(トコシ、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(わか、キャブ)
昼食	御飯 鮭ときのこの蒸焼 ごぼうサラダ わかめの和え物 味噌汁(春菊、豆腐)	麦入り御飯 白身魚とキャブの味噌炒め あおさとろろ 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 胡瓜の和え物 小松菜海苔和え 中華風スープ	御飯 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(春分の日) 炒り鶏 海藻と春雨のサラダ 小松菜の胡麻和え 春キャブのス-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(ツメ、豆腐)
夕食	御飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め 卵の花の煮物 大根の塩昆布和え	御飯 鶏肉ときのこ豆乳煮 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 鮭の塩焼き 厚揚げ煮物 トマトソース	御飯 てりやきチキン 茄子とピーマンの和え物 カリフラワーのサラダ	御飯 鱈のパン粉焼 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 リーゼツと野菜炒め 春菊のピーマン酢和え

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 高野豆腐の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(葱、牛蒡)	御飯 きのこ厚揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 根菜の煮物 ミートボール 味噌汁(葱、なめこ)	御飯 ひじき煮 華五目玉子焼(1:温玉) 味噌汁(小松菜、ツツ)	御飯 車麩と野菜の煮付け 金時煮豆 味噌汁(わか、豆腐)	御飯 白菜の煮物 肉団子 味噌汁(トコロ、さつま芋)	御飯 さつま揚げの煮物 オムレツ 味噌汁(じゃが芋、I片)
昼食	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)	パソ(デイ)御飯(ロングエット) ブリのムニエル 豆とパソのトマト煮 オクラとめかぶの和え物 スープ(水菜、椎茸)	御飯 赤魚と大根の煮付け 茄子のそぼろあんかけ 青菜のナムル 味噌汁(油揚、I片)	御飯 サワラの南部焼き 南瓜と厚揚げの煮物 白菜おかか和え 白桃(デイ) 鶏汁	御飯 牛肉コロケ かぶとがんもの煮物 彩りしんじょう りんご(デイ) お吸い物	御飯 白身魚のシチュー(デイ選:トマト煮) アスパラサラダ キノ玉子焼 かぶと(デイ)	御飯 肉団子カレー炒め 魚介のサラダ 南瓜の煮物 みかん(デイ) 味噌汁(なめこ、か)
夕食	御飯 あじさんがやき 三色ピーマン炒め ポテトサラダ	御飯 酢豚 茄子カレー焼き トマトとわか胡麻サラダ	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子の炒め 春菊の中華和え	御飯 豚肉とニラの炒め たらこポテト キャベツとたくあんのサラダ	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 豚肉トマト煮 大根おかか炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 鱈の香味だれ 炒り豆腐 菜花のごま和え
	29	30	31				
朝食	御飯 大根煮物 肉団子 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 青梗菜とI片の煮物 オクラ納豆 味噌汁(じゃが芋、豆腐)	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 さわら塩焼き 野菜の含め煮 菜の花のお浸し 海老団子のお吸い物	御飯 メンチカツ リーゼッツと春野菜の炒め カリフラワーとツツのサラダ 黄桃(デイ) ちゃんぽん風スープ	ナポリタン ふきと生揚げの煮物 玉子焼 フルーツ(デイ) 小松菜のスープ				
夕食	御飯 ひき肉入り玉子焼 野菜あんかけ じゃが芋のソース炒め いんげんのツツ和え	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 豚肉と大根の旨煮 人参のしりしり 白菜の浅漬				