



※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(金)	02日(土)
朝						がんもの含め煮 とろろ芋 牛乳 梅びしお 味噌汁（しいたけ・花麴） 米飯(150g)	冬瓜とつみれの煮物 キャベツのごま和え 牛乳 ふりかけ（やさい） 味噌汁（菜の花・玉葱） 米飯(150g)
昼						冷やし中華 ギョーザ マンゴープリン 	鶏肉の粒マスタード焼き 大根の浅漬け風 りんごのコンポート 味噌汁（麴・春菊） 米飯(150g)
						黒糖ケーキ	やわらかおかき うす塩
タ						オムレツのミートソースかけ ビーフンソテー カリフラワーのマリネ 米飯(150g)	鯖の味噌焼き ハバントウゲン菜の炒め物 白菜と三つ葉のお浸し 米飯(150g)
	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ（ぶどう缶） 牛乳 クラムチャウダー ロールパン	ウインナーと玉ねぎの炒め物 胡瓜のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ（かつお） 味噌（葱・白玉麴） 米飯(150g)	エビ団子とチゲン菜の中華煮 大根サラダ 牛乳 ふりかけ（のりたま） 味噌汁（菜の花・油揚げ） 米飯(150g)	ナスとベーコンソテー もやしの高菜和え ジョア かつおみそ 味噌汁（青梗菜・玉ねぎ） 米飯(150g)	けんちん煮 かぶとツナの和風和え 牛乳 ふりかけ（梅しそ） 味噌汁（麴・キャベツ） 米飯(150g)	かぶと海老団子の塩煮 白菜のポン酢和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁（小松菜・玉葱） 米飯(150g)	ちくわ煮 しらすおろし 牛乳 ふりかけ（かつお） 味噌汁（わかめ・春菊） 米飯(150g)
昼	豚肉じゃが 糸こんにゃくの白和え 洋梨のコンポート 味噌汁（おくら・草・油揚げ） 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き かぶの柚子和え フルーツ（白桃） 味噌汁（冬瓜・万葱） 米飯(150g)	アジのカレー焼き かぼちゃサラダ フルーツ（オレンジ） 清汁（花麴・かいわれ） 米飯(150g)	ハヤシライス ブロッコリーと海老のゴマドレ和え フルーツヨーグルト	蒸し赤魚の香味ソースかけ はんぺんたらこ和え フルーツミックス 味噌汁（蒲鉾・葱） 米飯(150g)	ミートソースパゲティ イタリアンサラダ コーヒゼリー コンソメスープ（エノキ・おくら・草）	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ（黄桃缶） 清汁（花麴・みつば） 米飯(150g)
	コーヒロール	ぶどうゼリー ソフトクリーム(3階) 	レモンケーキ	チョコバウム ソフトクリーム(2階) 	抹茶ロール ソフトクリーム(1階) 	やわらかおかき きなこ	いちごゼリー
タ	さわらの菜種焼き 卵の花炒め 菜の花のおかか和え 米飯(150g)	たらの和風ムニエル いんげんと春雨の煮物 なすの酢味噌和え 米飯(150g)	豚肉と厚揚げの味噌焼 小松菜と卵の炒りつけ 白菜の浅漬け風 米飯(150g)	めばるの照り焼き さつま芋のバターソテー キャベツのゆかり和え 米飯(150g)	豚肉のザーサイソース 切干大根の煮物 菜の花ともやしの和え物 米飯(150g)	太刀魚のタルタル焼き じゃが芋とインゲンののりバターソテー ブロッコリーとハムのドレッシング和え 米飯(150g)	鶏肉のバーベキューソース 春雨と小松菜のコンソメ煮 胡瓜とコーンの胡麻ドレ和え 米飯(150g)
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	オムレツ フルーツ（ぶどう缶） 牛乳 人参ポタージュ チョコパン	魚肉ソーセージと冬瓜の中華煮 ブロッコリーとカニカマのゴママヨ和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁（えのき・インゲン） 米飯(150g)	じゃが煮 卵豆腐 牛乳 ふりかけ（のりたま） 味噌汁（葱・チゲン菜） 米飯(150g)	高野豆腐煮付け とろろ芋 牛乳 ふりかけ（たらこ） 味噌汁（菜の花・白玉麴） 米飯(150g)	肉団子の煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 ふりかけ（さけ） 味噌汁（玉葱・マツタ） 米飯(150g)	生揚げの煮物 しらすおろし 牛乳 たいみそ 味噌汁（長葱・キャベツ） 米飯(150g)	じゃが芋とツナのコンソメ煮 白菜のゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁（いんげん・麴） 米飯(150g)
昼	ハバーグ・キノコソースかけ 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート 味噌汁（白玉麴・冬瓜） 米飯(150g)	鯖の柚子胡椒焼き 蒲鉾とわかめの和風和え フルーツ（オレンジ） 味噌汁（キャベツ・小松菜） 米飯(150g)	鶏肉のポン酢焼き 和風大根サラダ フルーツ（黄桃缶） 味噌汁（なめこ・油揚げ） 米飯(150g)	焼き餃子 笹かまと胡瓜の和え物 フルーツミックス 中華スープ（エノキ・ワカメ） 米飯(150g)	きじ焼き丼 カニカマサラダ フルーツ（白桃） 味噌汁（チゲン菜・油揚げ）	鶏の唐揚げ香味ソースかけ ブロッコリーとササミのドレッシング和え りんごのコンポート 清汁（春菊・白玉麴） 米飯(150g)	味噌ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐
	人形焼	りんごプリン	バウムクーヘン	どらやき	紅茶ケーキ	お楽しみケーキ	やわらかおかき砂糖?油
タ	ホッケの塩焼き がんもの含め煮 キャベツのしその実和え 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あんかけ 油揚げと切り昆布の煮物 かぶの浅漬け風 米飯(150g)	たらの梅焼き さつま揚げの煮物 もやしとかにかまの高菜和え 米飯(150g)	ホキの味噌マヨ焼き 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 コーンサラダ 米飯(150g)	鮭とさつま芋のクリーム煮 白菜とウインナーの塩炒め 胡瓜のしらす和え 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 きのこあん 小松菜と卵の炒りつけ もやしのなめたけ和え 米飯(150g)	赤魚の煮付け 南瓜きんとん 菜の花の錦糸和え 米飯(150g)
	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ（黄桃缶） 牛乳 グリーンピースのポタージュ ジャムパン	えび団子の煮物 海藻サラダ 牛乳 ふりかけ（梅しそ） 味噌汁（玉葱・油揚げ） 米飯(150g)	金平ごぼう キャベツとササミのマヨ和え 牛乳 ふりかけ（かつお） 味噌汁（小松菜・麴） 米飯(150g)	つみれの煮物 かぶの浅漬け風 ジョア うに風味ソース 味噌汁（春菊・玉葱） 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め 菜の花のおかか和え 牛乳 たいみそ 味噌汁（なめこ・インゲン） 米飯(150g)	野菜炒りそばろ こまつなサラダ 牛乳 ふりかけ（さけ） 味噌汁（しめじ・わかめ） 米飯(150g)	オムレツ ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 ふりかけ（たらこ） 味噌汁（大根葉・椎茸） 米飯(150g)
昼	鶏肉のザーサイソース キャベツとコーンの梅ドレ和え フルーツ（ぶどう缶） スープ（チゲン菜・玉葱） 米飯(150g)	チキンカレー ツナサラダ フルーツ（オレンジ）	鯖の照り焼き 蒲鉾と白菜の和風和え 洋梨のコンポート 味噌汁（とろろ昆布・エノキ） 米飯(150g)	メバルの煮付け 花野菜サラダ フルーツ（白桃） 清汁（花麴・万祥） 米飯(150g)	豚冷しゃぶ おくら・エノキの胡麻和え りんごのコンポート 味噌汁（玉葱・葉大根） 米飯(150g)	筑前煮 和風大根サラダ フルーツミックス 味噌汁（麴・おくら・草） 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き パプリカときこのマリネ フルーツヨーグルト 味噌汁（小松菜・なめこ） 米飯(150g)
	抹茶パンケーキ	黒糖ロール	かぼちゃババロア	かすてら	ピーチゼリー	やわらかおかき コンボタ	ようかんロール
タ	アジの照り焼き 冬瓜のかにあんかけ 笹かまとみつばの和風和え 米飯(150g)	鯖の味噌煮 Eビとブロッコリーの塩炒め 大根のおかか和え 米飯(150g)	かに玉あんかけ ハバントウの中華炒め きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	豚肉と茄子のオイスター炒め 切干大根の煮物 もやしと人参のナムル 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き ウインナーと白菜の塩煮 チンゲン菜と人参のおかか和え 米飯(150g)	クリームコロッケ かぶと人参のコンソメ煮 海藻サラダ 米飯(150g)	鯖の柚子胡椒焼 ナスとピーマンのオイスター炒め 菜の花のしその実和え 米飯(150g)
	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝	フルーツ（ぶどう缶） 魚肉ソーセージとキャベツの塩炒め 牛乳 コーンスープ クリームパン	切干大根煮 ブロッコリーとしめじのサラダ 牛乳 梅びしお 味噌汁（インゲン・ワカメ） 米飯(150g)	チンゲン菜とウインナーの中華炒め かぶの浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁（白玉ふ・キャベツ） 米飯(150g)	白菜とベーコンのコンソメ煮 卵豆腐 ジョア ゆずみそ 味噌汁（葱・白玉麴） 米飯(150g)	目玉焼き もやしの高菜和え 牛乳 梅びしお 味噌汁（玉葱・油揚げ） 米飯(150g)	とろろ芋 おくら・草と厚揚げの煮びたし 牛乳 ふりかけ（さけ） 味噌汁（大根・インゲン） 米飯(150g)	厚焼き卵 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ（たらこ） 味噌汁（春菊・玉葱） 米飯(150g)
昼	焼きそば 唐揚げ&ポテト 胡瓜の浅漬け かぶの浅漬け風 すいか 	チーズハンバーグ 笹かまと三つ葉のお浸し フルーツ（黄桃缶） コンソメスープ（アスパラ・玉葱） 米飯(150g)	豆腐のそばろあんかけ丼 はんぺんチーズフライ フルーツ（バナナ） 味噌汁（葱・いんげん） 米飯(150g)	とんかつ 胡瓜の酢の物 フルーツミックス 味噌汁（麴・小松菜） 米飯(150g)	鶏肉のあっさり焼 胡瓜とカニカマのマヨ和え フルーツ（白桃） 味噌汁（春菊・ふ） 米飯(150g)	たらのザーサイソースかけ キャベツのゆかり和え りんごコンポート 味噌汁（キャベツ・わかめ） 米飯(150g)	ポークカレーライス イタリアンサラダ フルーツヨーグルト
	お楽しみおやつ	黒蜜きなこパンケーキ	オレンジゼリー	チョコプリン	いちごシュクレ	ヨーグルトケーキ	バニラロール
タ	鶏肉のキノコクリームソースかけ 冬瓜と海老団子の中華煮 洋梨のコンポート 米飯(150g)	鯖の塩焼き さつま揚げと玉葱の炒め物 ほうれん草とエノキの胡麻和え 米飯(150g)	たらのバター醤油かけ 油揚げと切り昆布の煮物 ひじきの白和え 米飯(150g)	鮭のごま味噌焼き がんもの含め煮 ササミとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	ブリの煮付け 卵の花炒め 白菜の梅和え 米飯(150g)	豚肉のしょうゆソースかけ 冬瓜とツナのコンソメ煮 カリフラワーとコーンのサラダ 米飯(150g)	ほっけの山椒焼き ふるふき大根 白菜と海老の和風サラダ 米飯(150g)
	31日(日)						
朝	魚肉ソーセージとブロッコリーのザーサイ フルーツ（ぶどう缶） 牛乳 スープ（玉祥・インゲン） りんごパン						
昼	アジの味噌焼き おくら・草のしらす和え フルーツ（黄桃缶） 清汁（かぼ・白玉麴） 米飯(150g)						
	青りんごゼリー						
タ	鶏肉の塩こうじ焼き 茄子としめじの生姜炒め 海藻サラダ 米飯(150g)						