

予 定 献 立

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝 食	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ みそ汁(豆腐・葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	鮭雑炊 つみれと里芋の煮物 カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 みそ汁(オクラ・えのき) 牛乳	ご飯 チキンボールの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	キャロットロール フィッシュソーセージソテー 春菊のおかか和え ママレード 牛乳	ご飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳
昼 食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え みそ汁(かぶ・絹さや)	ご飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 茄子の含め煮 キャベツの酢味噌和え お吸物(素麺・貝割れ)	ご飯 めぬけの煮つけ ごぼうの甘辛炒め 大根の浅漬け みそ汁(揚げ・若布)	カレーうどん 春巻き 青梗菜の柚子ポン酢和え ブドウゼリー	ご飯 さばの七味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(青菜・若布)	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ 中華かきたま汁
間 食	抹茶ゼリー	ココアワッフル	メロンゼリー	どら焼き	モカロールケーキ	黒糖饅頭	きなこムース
夕 食	ご飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和え物 リンゴ缶	麦ごはん 豚肉の味噌炒め かぶのくず煮 いんげんのごま和え しその実漬け	ご飯 白身魚の香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 オレンジ	ご飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル 杏仁ムース	麦ごはん ますのちゃんちゃん焼き じゃが芋の含め煮 二色和え 黄桃缶	ご飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 ブロッコリーソテー きやらぶき	ご飯 あじの揚げ煮 南瓜のそぼろあんかけ しろなのわさび和え みかん缶

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝 食	洋風粥 オムレツ <small>オクラのなめたけ和え</small> ゆずみそ 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼 青菜のポン酢和え みそ汁(麩・葱) 牛乳	ご飯 <small>じゃが芋とツナの炒め物</small> 卵豆腐 <small>みそ汁(しろな・若布)</small> 牛乳	ご飯 納豆 大根の炒り煮 <small>みそ汁(もやし・水菜)</small> 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 <small>オクラとしらすの生姜和え</small> みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	食パン ミートボール 茄子の和風和え リンゴジャム 牛乳	ホタテ風味雑炊 厚焼き玉子 青菜のおかか和え うめびしお 牛乳
昼 食	ご飯 しいらの照り焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 <small>みそ汁(きゃべつ・揚げ)</small>	チャーハン 茄子の味噌炒め いんげんのごま和え <small>コンソメスープ(ほうれん草・コーン)</small>	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 小松菜の和え物 <small>みそ汁(玉葱・かぶ葉)</small>	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし 春菊の柚子醤油和え <small>みそ汁(白菜・絹さや)</small>	ご飯 ぶりの柚庵焼 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの和え物 <small>みそ汁(麩・貝割れ)</small>	味噌ラーメン 焼き餃子 <small>ほうれん草の中華和え</small> いちごゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩炒め ちくわとごぼうの炒り煮 ブロッコリーサラダ <small>みそ汁(じゃが芋・しめじ)</small>
間 食	カスタードケーキ	いちごムース	ワッフル	マスカットゼリー	和のパンケーキ	クレープ	もも饅頭
夕 食	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶの和え物 パイン缶	ご飯 煮込みハンバーグ エビとカリフラワーのソテー フレンチサラダ 茶福豆	ご飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ マンゴー缶	麦ごはん めぬけの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え しば漬け	ご飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ しその実漬け	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 黄桃缶	麦ごはん まぐろの味噌焼き かぶのかにあんかけ いんげんのクルミ和え うぐいす豆

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝 食	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(麩・大根葉) 牛乳	ご飯 ミートボール 畑菜の柚子風味和え みそ汁(青梗菜・若布) 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	ご飯 和風チキンオムレツ いんげんのごま醤油和え みそ汁(畑菜・えのき) 牛乳	きのこ雑炊 炒り豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ のりつく 牛乳	黒糖ロール 野菜つみれの煮物 オクラの生姜和え いちごジャム 牛乳	ご飯 えびともやしの中華炒め ほうれん草の和風和え みそ汁(麩・葱) 牛乳
昼 食	シーフードカレー カリフラワー炒め コールスローサラダ 福神漬け	ご飯 肉豆腐 温泉卵 しろなの辛し和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え お吸物(素麺・豆苗)	ご飯 松風焼き 里芋の煮物 茄子のポン酢和え お吸物(はんぺん・貝割れ)	麦ごはん ひらすの和風ムニエル 大根とさつま揚げの炒り煮 小松菜とひらすの和え物 みそ汁(白菜・揚げ)	ご飯 チキンチャップ スパゲティサラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(畑菜・コーン)	ご飯 さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 いんげんのごまクリーミー和え みそ汁(卵・絹さや)
間 食	抹茶ワッフル	カフェオレゼリー	たい焼き	ピーチゼリー	ドームケーキ(チョコ)	ライチゼリー	いちご蒸しパン
夕 食	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し ザーサイ和え みかん缶	ご飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し パイン缶	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ リンゴ缶	ご飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ かつおおかか	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物 オレンジ	ご飯 めぬけのおろし煮 なすの味噌炒め 青梗菜の和え物 きざみ胡瓜漬け	ご飯 とんかつ あさりとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ しその実漬け

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予定献立

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	<p>ご飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え みそ汁(ほうれん草・麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(里芋・三つ葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 イワシの蒲焼 大根の青じそ和え みそ汁(麩・しめじ) 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 たいみそ 牛乳</p>	<p>食パン オムレツ 茄子の和風サラダ ママレード 牛乳</p>	<p>ご飯 <small>魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮</small> ほうれん草の錦糸和え みそ汁(椎茸・若布) 牛乳</p>
昼食	<p>ご飯 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 二色のおかか和え みそ汁(じゃが芋・大根葉)</p>	<p>勤労感謝の日 はらこ飯 きのこ汁 茄子の柚子みそかけ さつま芋と春菊の白和え</p>	<p>鶏南蛮うどん ちくわソテー もやしの和え物 ゆずムース</p>	<p>ポークカレー フレンチサラダ 福神漬け ヤクルト</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ <small>中華スープ(しろな・人参)</small></p>	<p>ご飯 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 大根とささみの和え物 みそ汁(揚げ・かぶ葉)</p>	<p>ご飯 めぬけの照り焼き 肉じゃが 胡瓜の浅漬け みそ汁(うまい菜・絹さや)</p>
間食	チョコパイ	杏仁豆腐	ロールケーキ(いちご)	ずんだどら焼き	レアチーズムース	味噌饅頭	チョコクレープ
夕食	<p>ご飯 白身魚のタルタル焼き 豚バラ大根 小松菜の和え物 うずら豆</p>	<p>ご飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ 黄桃缶</p>	<p>ご飯 たらのごまだれがらめ 冬瓜の土佐煮 白菜の辛し和え パイン缶</p>	<p>ご飯 千草焼き <small>茄子とピーマンの味噌炒め</small> マカロニサラダ リンゴ缶</p>	<p>麦ごはん カレーの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 たくあん</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 キャベツのゆかり和え きやらぶき</p>	<p>ご飯 <small>揚げ鶏のタルタルソース</small> もやしのソテー 野菜サラダ フルーツカクテル</p>

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	29日(月)	30日(火)					
朝 食	<p>ご飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳</p>					
昼 食	<p>ご飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル 中華スープ(春雨・貝割れ)</p>	<p>ご飯 たらの西京焼き 茄子の揚げびたし 三色和え お吸物(花麩・大根葉)</p>					
間 食	水ようかん	きみしぐれ					
夕 食	<p>ご飯 ブリ大根 れんこんきんぴら もずく酢 黄桃缶</p>	<p>ご飯 ハンバーグ えびとカリフラワーのソテー サウザンサラダ バナナムース</p>					

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。