

予 定 献 立

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝 食				きのこ雑炊 がんとかぶの煮物 春菊のごま和え のりつく 牛乳	ご飯 納豆 青梗菜炒め みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳	食パン 大根と鶏肉の煮物 いんげんのごま和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ みそ汁(青菜・えのき) 牛乳
昼 食				ご飯 牛肉の柚子醤油炒め 車麩と小松菜の煮浸し 茄子のおろし醤油和え みそ汁(豆腐・豆苗)	ご飯 さわらのみりん焼き じゃが芋のバター炒め コールスローサラダ みそ汁(揚げ・えのき)	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・麩)	ご飯 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え かきたま汁
間 食				炭酸饅頭	オレンジゼリー	シュークリーム	メロンムース
夕 食				ご飯 鯖の味噌煮 ごぼうの甘辛炒め もやしのポン酢和え マンゴー缶	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ しその実漬け	ご飯 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜の辛し和え フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物 洋梨缶

※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

							みんなの日曜日
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	ご飯 チキンオムレツ ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 ミートボール しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・豆苗) 牛乳	かに風味雑炊 野菜炒め 温泉卵 梅びしお 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 とろろ和え みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 青菜のお浸し みそ汁(卵・葱) 牛乳	バターロール じゃが芋のそぼろ炒め オクラとしらすの和え物 いちごジャム 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 野菜炒め たいみそ 牛乳
昼食	きのこカレー グリーンサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 ブリの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え みそ汁(若布・葱)	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン)	おかめそば 海鮮焼売 青梗菜の和え物 ピーチゼリー	栗ご飯 冬瓜の生姜汁 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の白煮 いちごミルク寒天	麦ごはん 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し スナックエンドウのサラダ みそ汁(大根・麩)	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え カリフラワーのカレー炒め みそ汁
間食	モカロール	カステラまんじゅう	抹茶パンケーキ	味噌饅頭	ショートケーキ	お月見饅頭	カスタードケーキ
夕食	ご飯 めぬけの塩麴焼き 五目豆腐 白菜の和え物 バナナムース	麦ごはん 鶏肉の胡麻醤油焼き 茄子の含め煮 胡瓜の和風和え みかん缶	ご飯 赤魚の揚げびたし きんぴられんこん 小松菜としめじのおかか和え パイン缶	ご飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ リンゴ缶	ご飯 ミートボールのケチャップ炒め ベーコンともやしの炒め物 小松菜の柚子醤油和え マンゴー缶	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の和え物 きやらぶき	紅鮭いくらごはん えびしんじょう 煮浸し 抹茶プリン

※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

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝 食	<p>ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳</p>	<p>ご飯 えびの卵とし キャベツのサラダ みそ汁(しめじ・揚げ) 牛乳</p>	<p>ホタテ風味雑炊 とりつくね 春菊のお浸し たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜炒め ポテトサラダ みそ汁(豆腐・絹さや) 牛乳</p>	<p>食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ママレードジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げと里芋の煮物 ちくわと青菜のお浸し みそ汁(小松菜・麩) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根の味噌炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸物(とろろ・おくら)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参)</p>	<p>ご飯 ひらすのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・大根葉)</p>	<p>エビピラフ コーンコロケ 野菜サラダ ブドウゼリー コンソメスープ(しめじ・人参)</p>	<p>ご飯 焼き肉風 ひじきの煮物 白菜の柚子和え みそ汁(若布・葱)</p>	<p>ご飯 白身魚のムニエル もやしとハムのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)</p>	<p>きつねうどん レバー煮つけ キャベツの酢味噌和え ビタミンゼリー</p>
間 食	黒糖蒸しパン	青りんごゼリー	ロールケーキ	バームクーヘン	どら焼き	きなこミルクムース	クリームパン
夕 食	<p>麦ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト レタスのサラダ 黄桃缶</p>	<p>ご飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え パイン缶</p>	<p>ご飯 鶏肉の南部焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子醤油和え みかん缶</p>	<p>ご飯 和風卵焼き ちくわとごぼうの旨煮 もやしのおかか和え リンゴ缶</p>	<p>ご飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え パインムース</p>	<p>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 オレンジ</p>	<p>ご飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 しその実漬け</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

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝 食	ご飯 豆腐のそぼろがけ 畑菜の和え物 みそ汁(オクラ・えのき) 牛乳	菜飯雑炊 がんもの煮物 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 はんぺんのバター醤油ソテー 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 焼豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・しめじ) 牛乳	ご飯 オムレツ オクラのなめたけ和え みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	黒糖ロール カリフラワーとツナの炒め物 青菜のポン酢和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き 卵豆腐 みそ汁(しろな・若布) 牛乳
昼 食	◇敬老の日◇ ご飯 金目鯛の煮付け 茶碗蒸し お吸物(手毬麩・若布) 黒ゴマプリン	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	ご飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁(青菜・若布)	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ 中華風かきたま汁	ご飯 さわらの蒲焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・揚げ)	ご飯 煮込みハンバーグ えびと小松菜のソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	ご飯 ビーフカレー ハムのサラダ 福神漬け ヤクルト
間 食	ケーキ	黒糖饅頭	抹茶ゼリー	レモンケーキ	おはぎ	バニラババロア	チョコパイ
夕 食	ご飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル みかん缶	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 ごぼうの甘辛炒め 胡瓜漬け	ご飯 あじの照り煮 南瓜のそぼろあんかけ しろなのわさび和え 杏仁ムース	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 たらのしそ塩麩焼き 茄子の味噌炒め いんげんのごま和え 茶福豆	ご飯 白身魚の七味焼き かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ マンゴー缶

※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

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
朝 食	ご飯 納豆 大根の炒り煮 みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	ツナ雑炊 野菜つみれの煮物 キャベツとしらすの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 和風包み焼き 茄子の和風和え みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 青菜のおかか和え みそ汁(もやし・揚げ) 牛乳	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		
昼 食	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごまあえ みそ汁(白菜・葱)	ご飯 ぶりの柚庵焼 冬瓜のくず煮 小松菜としめじのからし醤油 みそ汁(麩・豆苗)	海鮮タンメン 焼餃子 ほうれん草の磯和え いちごゼリー	ご飯 鶏肉の葱醤油炒め ちくわとごぼうの旨煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・コーン)	ご飯 あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁(若布・葱)		
間 食	いちごムース	たい焼き	きなこパンケーキ	クレープ	カフェオレゼリー		
夕 食	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 オレンジ	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 鶏肉の味噌焼き 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 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのクルミ和え うぐいす豆	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		

※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。