

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						米飯180g 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜とツナの煮浸し しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 鶏肉と野菜のレモン風味 ●蓮根そぼろ 昆布豆 コンソメスープ 牛乳
昼食						米飯180g タンドリーチキン 人参のラペサラダ 洋梨の缶詰 コンソメスープ	米飯180g 黒はんぺんフライ 大根の和風サラダ みかんの缶詰 吸い物
夕食						米飯180g 鯖の味噌煮 かぼちゃと豆の甘煮 吸い物 蒸しケーキ	米飯180g アジのカレーパン粉焼き さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ パウンドケーキ
3時							
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯180g トマトミートオムレツ 切昆布と油揚げのおかか煮 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 厚揚げの塩そぼろあん ほうれん草の干しえび和え 大豆ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180g ス克蘭ブルエッグ (チーズ) 野菜マリネ はりはり漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 筑前煮 じゃが芋とおからのサラダ たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180g チーズオムレツ マカロニサラダ 野沢菜入り大根の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 高野五目煮 昆布豆 白菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 いんげんの生姜醤油和え うずら豆 吸い物 牛乳
昼食	米飯180g サケのアクアパッツァ風 ごぼうサラダ 海老と玉ねぎのマリネ コンソメスープ	梅ひじきご飯 カニ玉 春雨サラダ 豆乳花 中華スープ	冷やし担々麺 フルーツカクテル 分葱の酢味噌和え	米飯180g 飛騨牛コロッケ かぶのそぼろ煮 えのきと竹輪の和え物 赤だし (わかめ)	鮭と塩昆布の炊き込みご飯 しゅうまい 抹茶水ようかん かぼちゃの煮物 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き 茄子ときのこの生姜焼き りんごのコンポート 中華スープ	米飯180g カレイの煮付け 鶏ささみの和え物 里芋の和風サラダ 味噌汁
夕食	米飯180g 鶏肉のあっさり中華味 ナムル 中華スープ ロールケーキ	米飯180g 豚バラ大根 じゃがいもとチーズの青のり和え 味噌汁 原宿ドッグ	米飯180g 豚肉のトマトソース きのこバターソテー コンソメスープ パームクーヘン	米飯180g 鯖の田楽味噌焼き おさつサラダ 吸い物 もみじまんじゅう	米飯180g 肉豆腐 大豆とひじきの煮物 味噌汁	米飯180g さわらの幽庵焼き いんげんとホタテのサラダ 味噌汁 ロールケーキ	米飯180g 若鶏のチーズ焼き アスパラとベーコンの炒め物 コンソメスープ ドーナツ
3時							
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯180g ホウレン草オムレツ 小松菜とツナの煮浸し しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g カリフラワーとウイナーの煮物 ひじきの酢の物 広島菜漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g ミートボール (柚子おろし) ブロッコリーとコーンの和え物 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚焼き卵 切昆布と油揚げのおかか煮 大根としその実の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180g 海老シュウマイ おくらのおかか和え あみ佃煮 中華スープ 牛乳	米飯180g 温泉卵 ●蓮根そぼろ たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180g キャベツとさつま揚げの中華煮 ふきと油揚げの田舎煮 昆布の山椒風味 中華スープ 牛乳
昼食	米飯180g サーモンタルタルフライ マカロニサラダ さつまいものきんぴら コンソメスープ	米飯180g ブリの照り焼き 油揚げと人参の卵とじ すいか 味噌汁	米飯180g おろし冷かけうどん カスタードプディング ツナサラダ	米飯180g クリームシチュー カブのマスタードサラダ ペンネポロネーゼ	米飯180g 枝豆の緑茶飯 塩サバ 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 えのきと竹輪の和え物 吸い物	米飯180g 海軍カレー コールスローサラダ カクテルゼリー ジョア	米飯180g 鯖の味噌煮 エビとアボカドのわさびマヨ和え りんごのコンポート けんちん汁
夕食	米飯180g 鶏つくね 紅白なます 味噌汁	米飯180g 鶏肉のチーズクリームソース 野菜豆 ブロッコリーと海老のサラダ	米飯180g 鮭のしそたま焼き 長芋と胡瓜の和え物 コンソメスープ	米飯180g 白身魚のみぞれ揚げ出し ほうれん草とカニカマの柚子味噌 吸い物	米飯180g まぐろのチーズつくね おくらの胡麻和え 吸い物	米飯180g 鮭と白菜の柚子蒸し さつまいもと豚バラの甘辛照り煮 味噌汁	米飯180g キッシュ風オムレツ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ

3時	どら焼き 	かつばえびせん	白饅頭	カップケーキ 	コーヒーゼリー 	抹茶まんじゅう	パウンドケーキ				
	17	18	19	20	21	22	23				
朝食	米飯180g 高野豆腐と野菜の煮物 菜の花のおひたし 紅芯大根 味噌汁 (もやし・ねぎ) 牛乳	米飯180g 五目厚焼き玉子 ゆず皮入りほうれん草 大豆ちりめん 味噌汁  牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 胡瓜の生姜漬け 吸い物 牛乳 	米飯180g 温泉卵 切干大根の炒め煮 おかか昆布 味噌汁  牛乳 	米飯180g 野菜と豚肉の炊き合わせ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 黒豆  味噌汁  牛乳 	米飯180g ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 オクラとひじきの和え物 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180g サケの塩焼き きのこ入金平牛蒡炒め しば漬  味噌汁  牛乳				
	米飯180g  サケのホイル焼き風 パイン ポテトサラダ 吸い物	冷やし中華  杏仁豆腐  里芋とチーズのサラダ 中華スープ	米飯180g  エビチリソース れんこんきんぴら トマトマリネ 中華スープ	さば飯 野菜入り揚げ豆腐 かぼちやの煮物 カクテルゼリー 豚汁	米飯180g  和風ロールキャベツ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ヨーグルトババロア 赤だし	とうもろこしご飯  あじ塩焼き  ほうれんそうの白和え 大根とツナの煮物 吸い物	米飯180g  豚の角煮  揚げ茄子ネギソースがけ 胡瓜とホタテの酢の物 中華スープ				
	米飯180g  トンカツ  大根のサラダ 味噌汁 	米飯180g  すき焼き風煮 茄子とひき肉の味噌炒め 吸い物	米飯180g  ブリの山椒オリーブオイル焼き 枝豆とコーンの洋風煮 コンソメスープ 	米飯180g  鮭大根 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁 	米飯180g  豆腐ハンバーグ ナムル  コンソメスープ	米飯180g  エビフライ  マセドアンサラダ コンソメスープ	米飯180g  八宝菜  アボカドと豆のサラダ 中華スープ				
	3時	ロールケーキ 	ドームケーキ	ミルクレーブ 	チーズケーキ 	どら焼き 	クレープ 	エクレア 			
	24	25	26	27	28	29	30				
朝食	米飯180g ふんわりカニ玉 青菜と紫蘇の実和え たくあん  中華スープ 牛乳	米飯180g ウインナーと野菜の炒め物 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 昆布ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180g レアオムレツ パンプキンサラダ はりはり漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g  炒り豆腐  ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g 赤魚白醤油風味焼き いんげんの生姜醤油和え うぐいす豆 吸い物 牛乳	米飯180g  コンビネーションオムレツ ちくわの炒り煮 昆布ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180g 厚揚げのきのこあんかけ キャベツとカニカマのサラダ 胡瓜の醤油漬け 吸い物 牛乳				
	米飯180g いわしの紀州煮 冬瓜のとろみ煮 ほうれん草ともやしの海苔佃煮和 味噌汁 	焼き鳥丼  がんと煮  抹茶水ようかん 冷や汁	スティックパン ビーフシチュー コールスローサラダ フルーチェ 	米飯180g  唐揚げ  白菜ゆかり和え じゃが芋の韓国風炒め 中華スープ	ちらし寿司 豆腐と隠元のそばろあん 甘夏の缶詰 吸い物 	米飯180g  サボ飯 豚肉の茄子のごまだれ炒め かぼちやのいとこ煮 小松菜と人参のしらす和え けんちん汁 	米飯180g  エビと枝豆の豆腐ハンバーグ りんごのコンポート 白菜の和風サラダ 味噌汁				
	米飯180g  スパニッシュオムレツ セロリと切り干し大根のザーサイ コンソメスープ	米飯180g ●牛肉と舞茸の生姜醤油 小松菜の煮びたし 吸い物	米飯180g カレーのオリーブオイル焼き 人参のラペサラダ コンソメスープ 	米飯180g  鯖の煮付け  カリフラワーオーロラソース 味噌汁 	米飯180g  チンジャオロース  もやしの中華風和え物 中華スープ 	米飯180g 白身魚の香草パン粉マヨ焼き 大根とささみの梅和えサラダ コンソメスープ	米飯180g  サケのムニエル  さつまいものサラダ コンソメスープ				
	3時	パウンドケーキ	ドーナツ	心太 	ケーキ 	ロールケーキ 	ドーナツ	シュークリーム 			
	31										
朝食	米飯180g 温泉卵 青菜ピーナッツ和え しば漬  味噌汁  牛乳										
	米飯180g  ブリ大根  白菜と豆腐の煮物 じゃが芋といんげんのツナ和え 味噌汁 										
夕食	米飯180g 豚肉のみぞれ和え かぼちやの煮物 味噌汁 										
3時	クレープ 										

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。