





|            | 16                                                              | 17                                                                | 18                                                       | 19                                                             | 20                                                           | 21                                                           | 22                                                                |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝食         | 米飯180 g<br>厚揚げの塩そばろあん<br>湯葉入りチンゲン菜<br>大豆ちりめん<br>吸い物<br>牛乳       | 米飯180 g<br>チーズオムレツ<br>ほうれん草の干しえび和え<br>野沢菜入り大根の漬物<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 米飯180 g<br>サケの塩焼き<br>きのこ入金平牛蒡炒め<br>しば漬<br>味噌汁<br>牛乳      | 米飯180 g<br>コンビネーションオムレツ<br>ちくわの炒り煮<br>白菜漬け<br>コンソメスープ<br>牛乳    | 米飯180 g<br>豆腐と野菜のそばろあん<br>切昆布と油揚げのおかか煮<br>うぐいす豆<br>味噌汁<br>牛乳 | 米飯180 g<br>ウインナー玉子巻<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>高菜ちりめん<br>味噌汁<br>牛乳 | 米飯180 g<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>ふきと油揚げの田舎煮<br>昆布の山椒風味<br>中華スープ<br>牛乳 |
|            | 米飯180 g<br>白菜と豚肉のクリーム煮<br>カブのマスタードサラダ<br>ペンネボロネーゼ<br>コンソメスープ    | ちらし寿司<br>きゃべつと竹輪の炒め物<br>甘夏みかんの缶詰<br>吸い物                           | 米飯180 g<br>唐揚げ<br>胡瓜とホタテの酢の物<br>じゃがいもとチーズの青のり和え<br>中華スープ | 冷やし中華<br>杏仁豆腐<br>里芋とチーズのサラダ<br>中華スープ                           | 米飯180 g<br>エビチリソース<br>れんこんきんぴら<br>トマトマリネ<br>中華スープ            | キーマカレー<br>コールスローサラダ<br>フルーツカクテル<br>ジョア                       | 米飯180 g<br>和風ロールキャベツ<br>かぶのそばろ煮<br>ヨーグルトババロア<br>赤だし               |
|            | 米飯180 g<br>さわらの幽庵焼き<br>さつまいもと豚バラの甘辛照り煮<br>味噌汁                   | 米飯180 g<br>鶏肉のあっさり中華味<br>ナムル<br>中華スープ                             | 米飯180 g<br>八宝菜<br>大根のサラダ<br>中華スープ                        | 米飯180 g<br>鶏肉のチーズクリームソース<br>アスパラとベーコンの炒め物<br>ブロッコリーと海老のサラダ     | 米飯180 g<br>肉豆腐<br>小松菜の煮びたし<br>味噌汁                            | 米飯180 g<br>ブリの山椒オリーブオイル焼き<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ<br>コンソメスープ       | 米飯180 g<br>サケのムニエル<br>アボカドと豆のサラダ<br>コンソメスープ                       |
|            | 3時<br>カップケーキ                                                    | 人形焼                                                               | エクレア                                                     | ドームケーキ                                                         | チーズケーキ                                                       | 抹茶まんじゅう                                                      | シュークリーム                                                           |
|            |                                                                 | 23                                                                | 24                                                       | 25                                                             | 26                                                           | 27                                                           | 28                                                                |
| 朝食         | 米飯180 g<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>キャベツとカニカマのサラダ<br>胡瓜の醤油漬け<br>吸い物<br>牛乳 | 米飯180 g<br>高野五目煮<br>ゆず皮入りほうれん草<br>広島菜漬<br>味噌汁<br>牛乳               | 米飯180 g<br>炒り豆腐<br>昆布豆<br>しょうがの甘辛煮<br>味噌汁<br>牛乳          | 米飯180 g<br>ミートボール（柚子おろし）<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>しそ昆布<br>味噌汁<br>牛乳  | 米飯180 g<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>オクラとひじきの和え物<br>うずら豆<br>吸い物<br>牛乳   | 米飯180 g<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>あみ佃煮<br>コンソメスープ<br>牛乳     | 米飯180 g<br>野菜と豚肉の炊き合わせ<br>小松菜とツナの煮浸し<br>黒豆<br>味噌汁<br>牛乳           |
|            | 米飯180 g<br>春巻き<br>白菜ゆかり和え<br>豆腐とチンゲン菜の炒め煮<br>中華スープ              | 米飯180 g<br>エビと枝豆の豆腐ハンバーグ<br>パイ<br>野菜豆ごった煮<br>豚汁                   | オムライス<br>ズッキーニとツナのサラダ<br>牛乳プリン<br>コンソメスープ                | ロールパン<br>カレーのムニエルおろしポン酢バ<br>ブロッコリーと海老のサラダ<br>マンゴープリン<br>コーンスープ | 冷麺風素麺<br>えのきと竹輪の和え物<br>肉じゃが                                  | 米飯180 g<br>豚の角煮<br>じゃが芋の韓国風炒め<br>胡瓜とホタテの酢の物<br>中華スープ         | 米飯180 g<br>タンドリーチキン<br>ラタトゥイユ<br>洋梨の缶詰<br>コンソメスープ                 |
|            | 米飯180 g<br>ブリ大根<br>小松菜と人参の胡麻和え<br>味噌汁                           | 米飯180 g<br>まぐろのチーズつくね<br>マセドアンサラダ<br>吸い物                          | 米飯180 g<br>豚肉のみぞれ和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁                    | 米飯180 g<br>キッシュ風オムレツ<br>茄子とひき肉の味噌炒め<br>コンソメスープ                 | 米飯180 g<br>鮭のしそたま焼き<br>ほうれん草とカニカマの柚子味噌<br>味噌汁                | 米飯180 g<br>エビフライ<br>さつまいもとりんごの甘煮<br>コンソメスープ                  | 米飯180 g<br>白身魚のみぞれ揚げ出し<br>大豆とひじきの煮物<br>吸い物                        |
|            | 3時<br>ケーキ                                                       | パウンドケーキ                                                           | シュークリーム                                                  | プチケーキ                                                          | 白饅頭                                                          | アンドーナツ                                                       | バームクーヘン                                                           |
|            |                                                                 | 30                                                                | 31                                                       |                                                                |                                                              |                                                              |                                                                   |
| 朝食         | 米飯180 g<br>ふんわりカニ玉<br>切昆布と油揚げのおかか煮<br>紅芯大根<br>中華スープ<br>牛乳       | 米飯180 g<br>野菜とウインナーの炒め物<br>キャベツの和え物<br>はりはり漬<br>コンソメスープ<br>牛乳     |                                                          |                                                                |                                                              |                                                              |                                                                   |
|            | 米飯180 g<br>回鍋肉<br>揚げ茄子ネギソースがけ<br>小松菜と人参のしらす和え<br>味噌汁            | 米飯180 g<br>松風焼<br>かぶと油揚げの煮物<br>抹茶ババロア<br>吸い物                      |                                                          |                                                                |                                                              |                                                              |                                                                   |
|            | 米飯180 g<br>カレーのオリーブオイル焼き<br>長芋と胡瓜の和え物<br>コンソメスープ                | 米飯180 g<br>カレイのピカタ<br>小松菜とちくわのゴマ和え<br>コンソメスープ                     |                                                          |                                                                |                                                              |                                                              |                                                                   |
| 3時<br>ドーナツ | どら焼き                                                            |                                                                   |                                                          |                                                                |                                                              |                                                              |                                                                   |

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。



