

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	米飯180 g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	米飯180 g オムレツ 根菜の香味炒め 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 白糸だらの照焼き ツナマヨコーン うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g 野菜しんじょう モロヘイヤのお浸し しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180 g 厚揚げといんげんの煮物 小松菜とツナの煮浸し たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180 g ミートボール 大根のそぼろあん おかか生姜 味噌汁 牛乳
	米飯180 g 野菜入り揚げ豆腐 うの花 分葱の酢味噌和え 吸い物	三食井 いちごババロア 茄子田楽 中華スープ	米飯180 g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	栗入り赤飯 肉しゅうまい カクテルゼリー 春雨サラダ 味噌汁	親子丼 カブのマスタードサラダ 甘夏みかんの缶詰 吸い物	米飯180 g チキン南蛮 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯180 g ブリの塩糍焼き モロヘイヤとえのきのさっと煮 キャベツと茗荷の浅漬け 味噌汁
夕食	米飯180 g いわしかつお節煮 紅白なます 味噌汁 牛乳	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き 肉じゃが 味噌汁 牛乳	米飯180 g 花しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ 黒糖まんじゅう	米飯180 g ブリ大根 酢の物（キャベツ、わかめ） 味噌汁 牛乳	米飯180 g ブロッコリーとポテトの肉炒め ラタトゥイユ 中華スープ バームクーヘン	米飯180 g サケのアクアパッツァ風 キャベツのマリネ コンソメスープ カステラ	米飯180 g かぼちゃコロツケ 和風温野菜サラダ コンソメスープ 蒸しケーキ（いちご）
	3時 パウンドケーキ	ロールケーキ		たこ焼き			
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯180 g 大葉入り豆腐団子 高菜ナムル 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g ニラ入り玉子 切干大根煮 青しそ漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 黒はんぺんの煮物 ほうれん草の干しえび和え 赤しそ大根 味噌汁 牛乳	米飯180 g 鶏肉と大根の旨煮 キャベツの梅しそ和え しば漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g ほっけの塩焼き ほうれん草の白和え 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180 g チーズオムレツ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 青梗菜の青海苔入り煮浸し 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳
	米飯180 g 豚の生姜焼き 厚揚げのそぼろあん おくらの梅和え 吸い物	米飯180 g 鮭の塩焼き 若竹煮 長芋の梅おかか和え 味噌汁	米飯180 g キャベツたっぷりメンチカツ マンゴープリン ふろふき大根 コンソメスープ	米飯180 g スパニッシュオムレツ ポテトサラダ きゃべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ	きのこあんかけうどん 白菜とツナのポン酢和え りんごのコンポート	栗入り中華風おこわ 焼き鮭葉味あん さつまいものバター炒め 洋梨の缶詰 吸い物	米飯180 g サンマの塩焼き ヨーグルトババロア 里芋海老の含め煮 吸い物
夕食	米飯180 g メバルの煮付け きのこの柚子胡椒炒め 味噌汁 牛乳	米飯180 g 鶏肉のトマトソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁 牛乳	米飯180 g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁 牛乳	米飯180 g 鯖の味噌煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 吸い物 牛乳	米飯180 g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め じゃがいものガーリック炒め 中華スープ 抹茶まんじゅう	米飯180 g カニ玉 胡瓜と山羊のゆかり和え 中華スープ ホットケーキ	米飯180 g 若鶏のバジルオイルソテー マカロニのカレークリーム コンソメスープ ケーキ
	3時 カップケーキ	あんドーナツ	饅頭	ロールケーキ			
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯180 g スクランブルエッグ（ハム） わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g さつま揚げと野菜の煮物 ツナサラダ 塩えんどう豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g 豚肉とがんもの含め煮 きのこ入金平牛蒡炒め おかか佃煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ 紅芯大根 中華スープ 牛乳	米飯180 g 温泉卵 マカロニサラダ はりはり漬 吸い物 牛乳	米飯180 g 大根と豚肉の煮物 小松菜の和え物 白菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g 和風とろとろ玉子 おかず豆 漬物（たくあん） 中華スープ 牛乳
	米飯180 g サケのホイル焼き風 ごぼうの鶏そぼろ和え 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 吸い物	ミートソーススパゲティ さつまいもと豆のサラダ カスタードブディング コンソメスープ	米飯180 g 鯖の生姜煮 胡瓜とホタテの酢の物 茄子田楽 吸い物	米飯180 g 麻婆豆腐 大根のサラダ 小松菜とじゃこの煮びたし 中華スープ	イクラ丼 カニサラダ みかんの缶詰 味噌汁	鶏五目ごはん 太刀魚の山椒焼き かぼちゃプリン 肉じゃが 吸い物	米飯180 g 鶏肉と茄子の生姜焼き ほうれん草酢味噌和え 明太ポテト炒め 味噌汁
夕食	米飯180 g 野菜コロツケ キャベツと卵のゴママヨサラダ コンソメスープ 牛乳	米飯180 g ハッシュドビーフ そら豆と海老の和え物 コンソメスープ	米飯180 g 豆腐ハンバーグきのこソース 和風温野菜サラダ 味噌汁	米飯180 g 鮭のチャンチャ焼 牛肉と里芋の田舎煮 吸い物	米飯180 g さわらの香味焼 ブロッコリーと大豆の和風サラダ 吸い物	米飯180 g ロールキャベツのトマト煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯180 g カレイの煮付け ひじきの煮物 味噌汁
	3時 たこ焼き	今川焼	ドームケーキ（チョコ）	和風生どら焼き	ミルクレープ	パウンドケーキ	ベルギーワッフル

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	米飯180 g 高野豆腐と野菜の煮物 青菜と紫蘇の実和え しょうがの甘辛煮 吸い物 牛乳	米飯180 g 大葉入り豆腐団子 油揚げと人参のザーサイ煮 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180 g 和風とろとろ玉子 山菜とちくわの炊き合わせ 野沢菜入り大根の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180 g キャベツとさつま揚げの中華煮 昆布豆 昆布の山椒風味 吸い物 牛乳	米飯180 g カニ玉 オクラと湯葉のお浸し 昆布ちりめん 中華スープ 牛乳	米飯180 g ミートボール ふきと油揚げの田舎煮 しそ昆布 味噌汁 牛乳	米飯180 g 赤魚白醤油風味焼き 切昆布と油揚げのおかか煮 黒豆 吸い物 牛乳
	米飯180 g 豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル キャベツとヤングコーンの炒め コンソメスープ	米飯180 g 豚の角煮 しめじと小松菜のボン酢和え マロニー中華風 中華スープ	米飯180 g 鮭マスタードカツ 白菜とツナの味噌炒め パイン 味噌汁	パンバイキング スモークサーモンのマリネ ジャーマンポテト フルーチェ クラムチャウダー	カレーライス かぼちゃサラダ カクテルゼリー ジョア	ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物	米飯180 g カツ煮 冬瓜のとろみ煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁
	米飯180 g 鮭のレモン醤油焼き オクラのなめたけ和え 吸い物	米飯180 g タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	米飯180 g ●牛肉のおろし煮 ささげの胡麻和え 豚汁	米飯180 g 豆腐ステーキ卵あんかけ カリフラワーと海老のサラダ 味噌汁	米飯180 g 鶏もも肉のネギ塩ダレ キャベツとレーズンのサラダ 味噌汁	米飯180 g カレイのムニエル さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180 g キッシュ風オムレツ 野菜とマカロニのケチャップ炒め コンソメスープ
	3時	ロールケーキ	原宿ドッグ	クレープ	人形焼き	クレープ	ドーナッツ
	29	30					
朝食	米飯180 g スクランブルエッグ（チーズ） キャベツとカニカマのサラダ はりはり漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 厚揚げの塩そばろあん 山菜とちくわの炊き合わせ 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳					
	米飯180 g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え 甘夏みかんの缶詰 コンソメスープ	米飯180 g 赤魚の山椒焼き キウイフルーツ きのこの和風マリネ 吸い物					
夕食	米飯180 g おでん ささみとオクラの和え物	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き ほうれん草辛子和え 味噌汁					
3時	どら焼き	プチケーキ					

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。