

	日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
朝					御飯 ひじきとサマ揚の煮物 蒸し茄子のドレッシング かけ 味噌汁(モヤシ、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとウイナーのソテー 小松菜とアリのサラダ コンソメスープ(大根、キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 コーンとインゲンのサラダ 味噌汁(菜の花、油揚げ) 牛乳
昼					御飯 鶏肉のオーロラソース焼き さつま芋のレーズン煮 ハム入りごぼうサラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 魚の蒲焼(銀じろ) ホリソウのソテー 白菜・絹揚げのピーナッツ和え フルーツ・リンゴ缶	大豆御飯 魚の梅しそフライ(17分) 炊き合せ 春菊のゴマ和え ヨーグルト・フルーツ
夕	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容をご掲載させていただいております。				御飯 つみれとレタスの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え すまし汁(玉葱、油揚げ)	御飯 スパニッシュオムレツ インゲンとツナのソテー かぶのサラダ コンソメスープ(南瓜、水菜)	御飯 豚肉のピリ辛炒め なすの柚子煮 チンゲン菜とチカラ胡麻サラダ すまし汁(サツマ、玉葱)
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 ウイナーの野菜炒め 小松菜とトマトの和風ドレッシング すまし汁(ホリソウ、人参) 牛乳	御飯 茄子の炒り煮 モヤシとたまごのサラダ 味噌汁(チンゲン菜、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ(里芋、煙菜) 牛乳	御飯 かぶとピーマンの炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(麩、春菊) 牛乳	御飯 揚げほうろくの煮物 ホリソウの和風ドレッシング 味噌汁(サツマ、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホリソウのソテー 豆たっぷりハムサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、コーン) 牛乳	御飯 サツマと根菜の炒め物 小松菜とハムのサラダ 味噌汁(南瓜、青ネギ) 牛乳
昼	御飯 肉団子と根菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め 金時煮豆 フルーツ・マンゴ缶	御飯 魚の南部焼(ぶり) じゃが芋と薩摩揚げの炒め物 春菊の辛子和え フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 キャベツとツナの炒め キュウリとコーンのサラダ フルーツ・パイ缶	御飯 魚の野菜蒸(アジ) 青梗菜とピーマンの炒め物 オクラお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 中華風卵焼 春雨の旨煮 キュウリとわかめの中華和え フルーツ・マンゴ缶	明太子御飯 がめ煮 れんごんの高菜炒め 菜の花の梅マヨネーズ和え いちごゼリー	御飯 煮魚(メバル) 大根のバター醤油炒め キャベツと油揚げの胡麻ドレッシング 和え ヨーグルト・フルーツ
夕	御飯 白身魚のレモン焼き 南瓜と車輪の煮物 カリフラワーの和え 味噌汁(豆腐、水菜)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁(わか、オクラ)	御飯 魚の酒蒸(うなぎ) サツマ芋とウグイスの甘煮 小松菜のササ和え 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 タンドリー風味 根野菜とハムのスープ煮 揚げ茄子のお浸し ポタージュ	御飯 魚の有馬焼き(ぶり) カリフラワーとわかめの薄くす煮 揚げ茄子のお浸し すまし汁(ごぼう、小松菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(銀じろ) 里芋の味噌煮 ブロッコリーの酢かけ すまし汁(花麩、モヤシ)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシとわかめの中華サラダ 中華スープ(オクラ、白菜)
朝	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 生揚げと里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩、煙菜) 牛乳	御飯 白菜とアリの炒り煮 角切さつま芋とアリのサラダ 味噌汁(キャベツ、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウイナーのソテー ごぼうサラダ コンソメスープ(かぶ、春菊) 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 ホリソウのソテー 味噌汁(トウモロコシ、煙菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング すまし汁(玉葱、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め マカロニサラダ コンソメスープ(オクラ、葉大根) 牛乳	御飯 かぶと根菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え すまし汁(玉葱、ひよこ) 牛乳
昼	御飯 ハンバーグトマトソース ホリソウとコーンのソテー キュウリとわかめの梅風味サラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏の幽庵焼き ピーマンとカリフラワーの炒め 青梗菜とわかめのお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 お好み焼き ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ・パイ缶	御飯 豚肉と青梗菜の中華炒め ひじきと油揚げの煮物 オクラのホリソウ和え フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと里芋の味噌煮 白菜と錦糸卵のお浸し フルーツ・マンゴ缶	御飯 魚のさらさ蒸し(マス) 南瓜とツナの煮物 カリフラワーの甘酢漬 フルーツ・パイ缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ さつま芋と刻昆布の煮物 大根と水菜のサラダ フルーツ・マンゴ缶
夕	御飯 白身魚のコンソメ和え 鶏ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え すまし汁(玉葱、わか)	御飯 おでん 揚げのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(オクラ、菜の花)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 ピーマンの甘酢和え 味噌汁(里芋、青ネギ)	御飯 白身魚のグリル レタスのピーマン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ(白菜、葉大根)	御飯 魚の照り煮(銀じろ) かぶとわかめのあんかけ キャベツとわかめのマヨ風味サラダ 味噌汁(春菊、サツマ)	御飯 肉じゃが(豚肉) 春雨とアリの炒め物 春雨と中華ドレッシング すまし汁(豆腐、白ネギ)	御飯 鯖のミソ焼き 鶏れんごん煮 白菜とトマトのおかか和え 味噌汁(ホリソウ、油揚げ)
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	御飯 茄子と挽肉とピーマンの甘辛炒め カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(花麩、エビ) 牛乳	御飯 ジンマイとサマ揚げの煮物 豆たっぷりハムサラダ 味噌汁(ホリソウ、サツマ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め 白菜とツナの胡麻ドレッシング コンソメスープ(葉大根、オクラ) 牛乳	御飯 ハンバーグと南瓜の煮物 オクラお浸し すまし汁(玉葱、菜の花) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホリソウの味噌和え 味噌汁(庄内麩、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの和風炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(モヤシ、水菜) 牛乳	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸し茄子のドレッシング かけ 味噌汁(じゃが芋、絹揚げ) 牛乳
昼	御飯 マツタケ 菜の花とツナの煮浸し じゃが芋とインゲンのサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(メバル) もやしとピーマンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 しらす御飯 塩麹のタンドリーフィッシュ(サバ) じゃが芋金平 ブロッコリーのチーズおかか ハニージンジャーヨーグルト	御飯 生揚げと鶏肉のオスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨とハムの中華サラダ フルーツ・パイ缶	御飯 魚の塩焼(アジ) ホリソウの味噌炒め モヤシの酢の物 フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ソテーと小松菜の炒め物 かぶとわかめの辛子和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚の中華風照焼(うなぎ) ミートボールの中華風煮 インゲンとハムの中華ドレッシング フルーツ・白桃缶
夕	御飯 魚のポトフ(うなぎ、アサリ) 南瓜とピーマンのチーズ焼き ホリソウとハムのサラダ コンソメスープ(コーン、大根)	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とわかめの炒め物 大根の酢の物 すまし汁(豆腐、青ネギ)	御飯 五日卵焼 付 銀あん 春雨の旨煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(わか、水菜)	御飯 蒸魚のゴマドレ漬(銀じろ) キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(里芋、煙菜)	御飯 八宝菜 大学芋 茄子の香味ドレッシング 中華スープ(コーン、人参)	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(うなぎ) 南瓜のソテー 茹かしたキャベツとわかめのサラダ コンソメスープ(舞茸、菜の花)	御飯 すき焼き風煮(豚肉) 金時煮豆 オクラの和え物 すまし汁(玉葱、トウモロコシ)
朝	25日	26日	27日	28日	29日		
朝	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(白玉麩、わか) 牛乳	御飯 かぶとわかめの煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(南瓜、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ コンソメスープ(煙菜、かぶ) 牛乳	御飯 ツナと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え すまし汁(わか、オクラ) 牛乳	御飯 車輪と挽肉の煮物 茄子のドレッシング かけ 味噌汁(里芋、キャベツ) 牛乳		
昼	御飯 生揚げと玉葱のそぼろ煮 ホリソウとツナの炒め煮 かぶのレモン和え フルーツ・パイ缶	御飯 鶏肉のはちみつ照焼き ブロッコリーの炒め物 かぶのレモン和え フルーツ・マンゴ缶	麺の日 煮込みうどん(牛肉) 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏のバーベキューソース焼き 里芋の含め煮 インゲンとわかめのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 つみれとじゃが芋の煮物 鶏さびらごぼう オクラの梅和え フルーツ・パイ缶		
夕	御飯 焼き魚のホリソウ酢かけ(メバル) サツマの甘辛炒め 小松菜とわかめのお浸し すまし汁(葉大根、豆腐)	御飯 白身魚のバジルソース インゲンとハムの炒め物 キャベツのサラダ コンソメスープ(人参、コーン)	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんごん、チカラ) パンプキンサラダ すまし汁(うなぎ、葉大根)	御飯 魚のゆず味噌焼(か) ピリ辛炒め 小松菜のナムル 味噌汁(ひよこ、麩)	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜と蒲鉾の甘酢漬 すまし汁(ホリソウ、油揚げ)		