

	日	月	火	水	木	金	土
朝	 <h1>渋谷区 つばめの里</h1>  				1日	2日	3日
昼					御飯 厚焼き卵 小松菜の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 プロッコリーの海老炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ガソミと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 梅びしお 味噌汁 牛乳
おやつ					赤飯 おせち盛合せ 栗きんとん 関東雑煮風汁 抹茶ゼリー黒みつかけ	鮭山かけ丼 かぶのたけあんかけ キャベツとワカメのコマ風味サラダ 味噌汁 フルーツ・みかん	御飯 肉団子の野菜あんかけ ピーフン炒め カブの梅じそドレッシング 味噌汁 フルーツ・白桃缶
夕					練り切り	紅白まんじゅう	プリン
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーの香味ドレッキング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 センマイとサツマ揚げの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 白菜とツナの胡麻ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	七草粥 豆腐と野菜の旨煮 オクラの磯辺和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナ入りスクランブル プロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜と油揚の煮浸し 揚げ茄子のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ふくさ卵焼 じゃが芋とツナの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 メバルのオーロラソースかけ 付合せ もやしとベーコンのソテー ¹ プロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ	醤油ラーメン じゃが芋金平 カブの梅和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 和風ハンパーク 付合せ 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁	静岡ちらし 大根と薩摩揚の煮物 赤だし ゼリー	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と竹輪の炒め物 ナムル 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 シルバーの中華風照焼 中華風煮 インゲンの胡麻ドレッシング かき玉汁 リンゴ・ヨーグルト
おやつ	まんじゅう	いちごババロア	プチシュー	ピーナッツパン	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	杏仁豆腐
夕	御飯 タラのホトフ 茄子のチーズ焼 ホウレン草とハムのサラダ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ	御飯 ますの胡麻だれ漬 レンコンのおかか煮 モヤシの酢の物 味噌汁	御飯 卵とエビのオイスターソース炒め シューマイ 辛子和え 中華スープ	御飯 鱈の明太マヨネーズ焼 南瓜とベーコンのソテー ¹ 大豆とひじきの和え物 コンソメスープ	御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 里芋と薩摩揚の煮物 モヤシの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー ¹ 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	小豆粥 車麩の卵とじ 茄子の香味ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと大根の炒り煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 青ジソサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 生揚と野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 鶏肉の揚げ煮 プロッコリーの炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 メルルーサのハジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キヤベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	御飯 豚肉のスミナ炒め カブの炒め ナムル ワカメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け すまし汁 フルーツ・バナナ	豆入り挽肉カレーライス シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のスマナ炒め 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶
おやつ	おしるこ	レモンゼリー	パンケーキ	抹茶ゼリー	ケーキ	コーヒーゼリー	クリームパン
夕	御飯 メバルのポン酢かけ 甘辛炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ	御飯 豚肉の柳川風煮 ビリ辛炒め ボーテサラダ 味噌汁	御飯 ますの柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め ごぼうの田舎煮 おくらの辛子和え 味噌汁	御飯 バサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キヤベツの中華ドレッシング 中華スープ
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	御飯 竹輪の野菜炒め ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とミレの煮物 鯛味噌 モロヘイヤの磯和え 味噌汁 牛乳	御飯 生揚と野菜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすとベーコンのソテー ¹ モヤシのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー ¹ ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 メルルーサの野菜蒸 じゃが芋の煮物 プロッコリーのポン酢風味 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉の生姜焼 小松菜のシラス煮 ゴマ和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	五穀御飯 鶏肉の梅醤油焼 海老とプロッコリーの塩麹炒め 辛子和え 豆乳スープ 抹茶プリン	御飯 白身魚フライ 肉団子と春雨の旨煮 キヤベツの柚子香和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め カツモの煮物 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 水菜の和え物 味噌汁 フルーツ・パイン缶
おやつ	リンゴフルーチェ	まんじゅう	ストロベリーゼリー	ショコラブチケーキ	ぶどうゼリー	きなこパンケーキ	ワッフル
夕	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 付合せ 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 メバルの山椒煮 モヤシと挽肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース プロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁	御飯 ホーリー・リンドウソース 付合せ じゃが芋のトマト煮 スパゲティーサラダ コンソメスープ	御飯 あじの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 ピーナツ和え すまし汁	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとカニカマのポン酢和え 味噌汁	御飯 シルバーの胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 プロッコリー・コーンサラダ すまし汁
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 小松菜ともやしのポン酢和 ふりかけ すまし汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め プロッコリーの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 のりの佃煮 オクラお浸し 味噌汁 牛乳	御飯 ブレーンオムレツ 茹キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエキのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏とかりフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 ナムル 中華スープ フルーツ・白桃缶	鮭とホウレン草のクリームスパゲッティ カリフラワーとハムの炒め物 ツナボーテサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 千草焼卵 付 銀あん 南瓜の甘煮 ワサビ和え 味噌汁	御飯 メルルーサのカレームニエル 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 生揚と豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 ナムル 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 あじの生姜焼 さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 高野豆腐の玉子とじ シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	メロンゼリー	スイズロール	チョコプリン	まんじゅう	どら焼き	ピーチゼリー	プチシュー
夕	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 里芋の田楽 おかか和え 味噌汁	御飯 バサのタルタルソースかけ 付合せ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉となすの煮物 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	御飯 タラの粕漬焼 大根とアサリの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	御飯 チキンステー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティーサラダ コンソメスープ	御飯 さばの南蛮漬 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え 味噌汁