

2020



	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
朝			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ゆい団子と豆のスープ 煮 茄子のドレッシング かけ コンソメスープ(インゲン、南瓜) 牛乳	御飯 大根の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(白菜、にら) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(ワカメ、白葱) 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 インゲンのかじ和え コンソメスープ(小松菜、しめじ) 牛乳	御飯 生揚げの煮物 かつらのなめ茸和え 味噌汁(庄内麩、葉大根) 牛乳	
昼			御飯 車麩の卵とじ かぶとピーマンの和え炒め 春菊の和え物 フルーツ・和梨缶	ツナとクリームのおかか インゲンの野菜炒め オムレツ フルーツ・マンゴ缶	御飯 えび玉あんかけ かぶの炒め キャベツの中華和え フルーツ・りんご缶	御飯 白身魚の野菜蒸し 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのホーン酢風味 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼き ゼンマイとツナ揚げの煮物 ツナ芋サラダ フルーツ・ブルーベリー缶	
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。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。		御飯 豚肉のすき焼き さつま芋の煮物 かぶの甘酢漬 味噌汁(オクラ、舞茸)	御飯 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 ホトテサダ 味噌汁(もやし、ひらたけ)	御飯 豚肉と根野菜の煮物 南瓜とピーマンの炒め物 かつらと蒲鉾のわさび和え 味噌汁(玉葱、葉大根)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春菊の煮浸し 金時煮豆 すまし汁(素麺、水菜)	御飯 魚の有馬煮(鯖) もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(南瓜、青葱)	
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝	御飯 竹輪の野菜炒め 青梗菜とわかめのサラダ 味噌汁(春菊、ひらたけ) 牛乳	御飯 ハンバーグと野菜の煮物 ポパイのシソ風味 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 大根のスープ 煮 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(じゃが芋、セロリ) 牛乳	御飯 かぶとピーマンの和え物 味噌汁(花巻、煙菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 じゃが芋とおかか和え 味噌汁(春菊、揚げ茄子) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 青梗菜とアリの炒め物 人参サラダ コンソメスープ(大根、コーン) 牛乳	御飯 なすと挽肉のステーキ 小松菜のお浸し 味噌汁(水菜、白葱) 牛乳	
昼	御飯 豆腐ハンバーグ かぶとピーマンの炒め物 大根とわかめの酢の物 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 ポークリゾットソース かぶのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ・マンゴ缶	チキンカレー 茄子とインゴの炒め物 小松菜のからし和え フルーツ・りんご缶	御飯 魚の田楽(鯖) かぶの煮物 オクラのホーン酢和え フルーツ・りんご缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリー・コンソメ フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸し餃子の中華料理 キャベツの中華炒め トトと玉葱のサラダ フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 白身魚フライ 南瓜とレースのレモン煮 かぶのサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 生揚げの卵とじ 里芋の田楽 ポパイの和え物 すまし汁(素麺、青葱)
夕	御飯 鶏とかつらの中華炒め 揚げ茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ(ヤングコーン、にら)	御飯 エビと野菜の卵とじ 人参シソ ポパイのゆず浸し 味噌汁(オクラ、白玉麩)	御飯 ツナと野菜の炒め物 車麩の煮物 ポパイのサラダ すまし汁(とろろ昆布、青葱)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 青梗菜の塩炒め キュウリとわかめのサラダ 味噌汁(白葱、ワカメ)	御飯 魚の胡麻だれ焼き(鯖) 肉団子と春雨の旨煮 インゲンの和風ドレッシング すまし汁(しめじ、葉大根)	御飯 魚の和風ステーキ(鯖) 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(お麩、煙菜)	御飯 生揚げの卵とじ 里芋の田楽 ポパイの和え物 すまし汁(素麺、青葱)	
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁(もやし、絹さや) 牛乳	御飯 青梗菜の干しエビ炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(ひらたけ、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホトとインゴのスープ 煮 ポパイの和風ドレッシング コンソメスープ(カリフラワー、大豆) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜と大豆の煮物 味噌汁(なめこ、青葱) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え 味噌汁(里芋、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとインゴのステーキ 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(南瓜、葉大根) 牛乳	御飯 ひじきとツナ揚げの煮物 白菜・絹芽のドレッシング和え すまし汁(とろろ昆布、白葱) 牛乳	
昼	御飯 松風焼 かぶとピーマンの炒め物 春菊のわさび和え フルーツ・黄桃缶	御飯 白身魚のカレーニル 卵野菜炒め マカロニサラダ フルーツ・和梨缶	味噌うどん(ほうとう風) 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の甘辛煮(鯖) 小松菜とコーンの炒め物 ホトテサダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め ゆかり和え(かぶ) フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の甘煮 ポパイのシソ和え フルーツ・りんご缶	御飯 魚の蒲焼き(鯖) エビ炒め 小松菜の和え物 フルーツ・りんご缶	御飯 スィーツ ポパイのステーキ かぶのサラダ コンソメスープ(あさり、セロリ)
夕	御飯 蒸魚の刻みソースかけ(白身) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ)	御飯 豚肉のしぐれ煮 きんぴられんこん 小松菜のくるみ和え 味噌汁(お麩、オクラ)	御飯 魚の粕漬焼き(鯖) 揚げポパイの煮物 キュウリと長芋の酢の物 味噌汁(揚げ茄子、葉大根)	御飯 餅・塩チン 切昆布と大豆の煮物 茹かひのサラダ すまし汁(庄内麩、舞茸)	御飯 蒸魚の南蛮漬風(鯖) シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ(白菜、ワカメ)	御飯 つみれとレソンの煮物 インゲンとツナの炒め物 辛子マヨネーズ和え 味噌汁(玉葱、煙菜)	御飯 スィーツ ポパイのステーキ かぶのサラダ コンソメスープ(あさり、セロリ)	
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
朝	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(煙菜、人参) 牛乳	御飯 茄子の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(ほうれん草、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル かぶとピーマンの和え物 コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳	御飯 魚の梅煮(イワシ) 人参のくるみ和え 味噌汁(玉葱、ニラ) 牛乳	御飯 アスパラとエビの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(春菊、お麩) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン おムネ お炒め物 コンソメスープ(大豆、葉大根) 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 春菊の和え物 味噌汁(ひらたけ、ワカメ) 牛乳	
昼	御飯 回鍋肉 卵豆腐の海老あんかけ ポパイの中華和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 白身魚のレモン焼き 南瓜と車麩の煮物 小松菜の磯和え フルーツ・白桃缶	御飯 魚の南部焼き(鯖) じゃが芋の煮物 春菊の辛子和え フルーツ・りんご缶	御飯 麻婆豆腐 キャベツの薄く煮 中華サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 白身魚の揚げおろし煮 ツナとわかめの豆煮 フルーツ・和梨缶	クリスマス ピザ グリルチキン クリーム煮 かぶのサラダ ケーキ	御飯 ツナと野菜の炒め物 春菊の和え物 味噌汁(ひらたけ、ワカメ) 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼き 青梗菜とアリの炒り煮 ごぼうサラダ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚の煮付け(鯖) さつま芋のきんぴら ツナとわかめの胡麻和え 味噌汁(揚げ茄子、玉葱)	御飯 肉団子と野菜の煮物 アスパラの和風炒め 金時煮豆 すまし汁(豆腐、水菜)	御飯 肉野菜炒め 春雨の旨煮 トマトのサラダ 中華スープ(ヤングコーン、青葱)	御飯 魚の酒蒸し(鱈) かぶの和風炒め ポパイの和え物 味噌汁(ワカメ、油揚げ)	御飯 タンドリー風味チキン ゆい団子と野菜のコンソメ煮 ポパイの和え物 コンソメスープ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かつら風味あんかけ キャベツと蒲鉾のフレンチ和え 味噌汁(揚げ茄子、ニラ)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのホーン酢かけ すまし汁(花巻、煙菜)	
朝	27日	28日	29日	30日	31日	Merry Christmas!		
朝	御飯 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳	御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(オクラ、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 白菜のスープ 煮 ツナ芋サラダ コンソメスープ(インゲン、人参) 牛乳	御飯 卵と玉葱の卵とじ なめ茸和え 味噌汁(もやし、キャベツ) 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆サラダ 味噌汁(白菜、えのき) 牛乳	Merry Christmas!		
昼	御飯 魚の煮付け(鯖) 大根のバター醤油炒め 蒸し茄子のドレッシング かけ フルーツ・りんご缶	御飯 ハンバーグとトマトソース ポパイの和風炒め スィーツ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 鶏の幽庵焼き かぶとピーマンの炒め 青梗菜のお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のグリル(鯖) じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ・ブルーベリー缶	年越そば レソンのピーマン炒め 南瓜のサラダ フルーツ・りんご缶	Merry Christmas!		白いお年を お迎え下さい!
夕	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ ポパイの中華サラダ 中華スープ(キャベツ、ヤングコーン)	御飯 蒸魚のあんかけ(鱈) 鶏とかぶの煮物 ピーマン和え(春菊) 味噌汁(庄内麩、ワカメ)	御飯 おでん 揚げたのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(素麺、椎茸)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ポパイの甘酢和え 味噌汁(里芋、青葱)	御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 ひじきの煮物 オクラのホーン酢和え 味噌汁(揚げ茄子、にら)	Merry Christmas!		白いお年を お迎え下さい!