

2021



	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 豆と挽肉の小炒め インゲンの和え物 コンソメスープ(ほうれん草、コーン) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(もやし、青葱) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(白玉麩、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャーマンポテト ホレン草のゆかり和え コンソメスープ(人参、水菜) 牛乳	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 味噌汁(南瓜、青葱) 牛乳
昼			御飯 生揚げと野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ・和梨缶	チキンカレー キャベツとツナのソテー オクラのお浸し フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚魚の野菜あん(白身魚) 切干大根と鶏の煮物 パンパキサラダ フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ フルーツ・白桃缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 フルーツ・マンゴー缶
夕			御飯 鶏肉の塩焼焼き きんぴられんこん 大根の和風サラダ 味噌汁(玉葱、ニラ)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホレン草のピーナツ和え 野菜焼(ごぼう、筍、白葱)	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ コーンポタージュ	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 菜の花の和え物 味噌汁(なめこ、白菜)	御飯 魚のハーブグリル(マヒマヒ) スズキニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(キャベツ、セロリ)
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 茄子とピーマンの細しき カリフラワーのサラダ すまし汁(花麩、葉大根) 牛乳	御飯 ハンパンの煮物 畑菜ともやしのくるみお和え 味噌汁(しめじ、玉葱) 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 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳	御飯 白菜の卵とじ インゲンの中華トレンジング 味噌汁(白玉麩、菜の花) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(もやし、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーの野菜炒め アスパラのトレンジング和え コンソメスープ(もやし、キャベツ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ スパゲティサラダ 味噌汁(なめこ、オクラ) 牛乳
昼	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(鱈) ふきと油揚げの煮物 茄子のトレンジングかけ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の田楽 ホレン草と蒲鉾のサラダ フルーツ・リンゴ缶	穴子ちらし すり身揚げ(鱈) ナメコおろし 郷土汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 赤魚の照焼き ぜんまいの煮物 カブの梅和え フルーツ・和梨缶	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 カリフラワーの胡麻和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ 冬瓜とベーコンの炒め ホレン草の磯和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚の甘辛煮(サバ) 小松菜と生揚げの炒め物 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・白桃缶
夕	御飯 青梗鶏肉絲 白菜とサツマ揚の煮浸し かぶの中華和え 中華スープ(豆腐、椎茸)	御飯 魚と切昆布の煮付け(サバ) エビとアスパラの塩炒め オクラのホン酢和え 味噌汁(大根、菜の花)	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のサラダ すまし汁(庄内麩、しめじ)	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)	御飯 魚の蒲焼き(アジ) ゴボウと里芋の味噌煮 モズク酢の物 すまし汁(蒲鉾、絹さや)	御飯 豚肉の漬焼き・オロシ添え 人参ソテー サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱、菜の花)	御飯 鶏肉のパン粉焼き じゃがいものカレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ(コーン、セロリ)
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(花麩、葉大根) 牛乳	御飯 カブの炒め 小松菜のシラス和え 味噌汁(もやし、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートムッシュ オクラお浸し コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻トレンジング 味噌汁(茄子、大根) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 青梗菜の和え物 味噌汁(大根、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ(南瓜、畑菜) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁(大根、水菜) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 はんぺんフライ 白菜のくるみお和え フルーツ・ハイン缶	御飯 カニ玉 ホレン草の炒め煮 カリフラワーの中華トレンジング フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐ステーキ・メンチイノス 肉じゃが(豚肉) ゆかり風味(モロヘイヤ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 バーベキューソース焼き(鱈) カリフラワーソテー インゲンのサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の南蛮漬(アジ) 茄子の香味炒め 春雨サラダ フルーツ・和梨缶	冷し梅うどん ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 豆腐の煮物 かぶのレモン和え リンゴ・ヨーグルト
夕	御飯 魚すり身の松風焼き(鱈) なすのくず煮 キュウリと大根のサラダ 味噌汁(南瓜、玉葱)	御飯 魚の南部焼き(鱈) さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 味噌汁(白玉麩、ワカメ)	御飯 白身魚のトマトソース 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ パンパキスープ	御飯 ネギ塩子キン ひじきの煮物 茹かハツとツナのサラダ 味噌汁(麩、畑菜)	御飯 豚肉のヒリ辛炒め かニ風味あんかけ インゲンの中華和え 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)	御飯 魚の山椒焼き(鱈) 車麩の卵とじ 白菜のサラダ すまし汁(素麺、葉大根)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(じゃがいも、オクラ)
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	御飯 大根と人参の煮付け 豆サラダ 味噌汁(庄内麩、玉葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 じゃが芋のサラダ すまし汁(とろろ昆布、青葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜、菜の花) 牛乳	御飯 魚の梅煮(イワシ) 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(なめこ、ニラ) 牛乳	御飯 ホレン草と車麩の煮物 キャベツとワカメのサラダ 味噌汁(花麩、青葱) 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 ごぼうサラダ コンソメスープ(もやし、コーン) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 モヤシのゆかり和え 味噌汁(なめこ、カブ) 牛乳
昼	父の日 牛丼 さつま芋のレーズン煮 モヤシのゴマ酢和え 抹茶ハバロア	御飯 赤魚の沢煮 野菜のオスターソース炒め ホレン草のゆず浸し フルーツ・白桃缶	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 薩摩揚げとセロリの炒め物 キュウリと大豆のサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 海老のオスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 ピーマンと白菜のカシ和え ヨーグルト・フルーツソース	御飯 冷ししゃぶ(豚肉) 竹輪の煮物 アスパラの中華和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のおぼろ昆布蒸し(鱈) 菜の花の炒め物 冷奴 フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 蒸魚の中華ダレかけ(サバ) ピーマン炒め インゲンの生姜和え 中華スープ(ワカメ、ヤングコーン)	御飯 ゴヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのピーナツ和え 味噌汁(茄子、畑菜)	御飯 アサリの卵とじ 野菜の塩焼炒め モロヘイヤのシラス和え 味噌汁(麩、舞茸)	御飯 魚のバター醤油焼き(鱈) マカロニのトマト煮 ホレン草のお浸し コンソメスープ(マッシュルーム、水菜)	御飯 豚肉のマーレド照焼き イカ団子と野菜のコンソメ煮 カブとミソの和え物 味噌汁(畑菜、白葱)	御飯 魚のピカタ(サバ) カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁(茄子、油揚げ)	御飯 中華風卵焼き シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)
	27日	28日	29日	30日			
朝	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 味噌汁(庄内麩、ヒラタケ) 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(アサリ、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(キャベツ、えのき) 牛乳	御飯 玉子ロール モヤシのお浸し 味噌汁(ワカメ、大根) 牛乳			
昼	御飯 白身魚のマヨスタート焼き スパゲティソテー オクラとコーンのサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 白身魚フライ 里芋の含め煮 人参サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	スパゲティナポリタン 茄子の炒め煮 インゲンのサラダ フルーツ・ハイン缶	御飯 魚のレモン焼き(鱈) 車麩の煮物 小松菜の和風トレンジング フルーツ・白桃缶			
夕	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのチーズ焼き なすの生姜和え コンソメスープ(セロリ、水菜)	御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し カブの梅和え すまし汁(ワカメ、三つ葉)	御飯 赤魚と豆腐の煮付け 南瓜とベーコンのソテー ホレン草のホン酢和え 味噌汁(油揚げ、ニラ)	御飯 牛肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(しめじ、葉大根)			



※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。