

| | 日 | 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 | 土 6日 | |
|---|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
| 朝 | | 御飯 厚焼玉子 付おろし 春菊のお浸し 味噌汁(あさり、葉大根) 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 アスパラのサラダ コンソメスープ(人参、畑菜) 牛乳 | 御飯 かぶと人参の煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(キャベツ、にら) 牛乳 | 御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンの和風トッピング 味噌汁(さつま芋、ワカメ) 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 オクラの和え物 コンソメスープ(もやし、葉大根) 牛乳 | 御飯 生揚げの煮物 ピーナツ和え(カリフラワー) 味噌汁(庄内麩、水菜) 牛乳 | |
| 昼 | | 御飯 南瓜コロケ 鶏と野菜の煮物 インゲンのサラダ フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 鶏肉のバジルソース 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ フルーツ・ミカン缶 | ひなまつり | | 御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘辛煮 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 揚げ豆腐 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ フルーツ・和梨缶 | |
| 夕 | | 御飯 豚肉と根野菜の味噌煮 小松菜の炒め物 モヤシのナムル すまし汁(舞茸、白葱) | 御飯 魚の酒蒸し(鯖) ナスとガンモの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(玉葱、ワカメ) | 御飯 豚肉のしぐれ煮 もやしの三色炒め 小松菜のくるみ和え 味噌汁(庄内麩、水菜) | 御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 白菜と油揚げの煮物 人参サラダ すまし汁(素麺、青葱) | 御飯 白身魚の煮付け じゃが芋のベーコンソテー アスパラのサラダ 味噌汁(玉葱、ひらたけ) | 御飯 酢豚 もやしの三色炒め 小松菜の中華サラダ 中華スープ(コーン、ワカメ) | |
| 朝 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | |
| 朝 | 御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのシソ風味 味噌汁(南瓜、白葱) 牛乳 | 御飯 冬瓜の煮物 豆サラダ 味噌汁(玉葱、水菜) 牛乳 | 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草、コーン) 牛乳 | 御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(お葱、絹さや) 牛乳 | 御飯 鶏肉となすの煮物 春菊のおかか和え 味噌汁(畑菜、油揚げ) 牛乳 | 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレンオムレツ フロッキーのサラダ コンソメスープ(玉葱、葉大根) 牛乳 | 御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁(畑菜、白葱) 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 豚肉のガーリックソテー いか団子と野菜のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ フルーツ・白桃缶 | 御飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ・和梨缶 | 御飯 白身魚のおぼろ昆布蒸し 肉詰めいなりの煮物 オクラのポン酢和え フルーツ・マンゴー缶 | 御飯 肉じゃが(牛肉) アスパラとツナの炒め物 白菜の和風サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 魚の和風ステーキ(鯖) さつま芋のレモン煮 キュウリとカブのサラダ フルーツ・リンゴ缶 | 海鮮塩焼きそば 豚肉と大根の甘辛煮 小松菜のわさび和え フルーツ・ミカン缶 | 御飯 タントリー風チキン インゲンのソテー スパゲティサラダ フルーツ・黄桃缶 | |
| 夕 | 御飯 エビと野菜の卵とじ カブの炒め キャベツのカラン和え 味噌汁(オクラ、油揚げ) | 御飯 魚の韓国風照焼き(鯖) かニ風味あんかけ 春雨サラダ 中華スープ(もやし、ワカメ) | 御飯 豚肉と野菜の炒め 煮奴 南瓜とサツマ芋のサラダ 味噌汁(インゲン、椎茸) | 御飯 魚のチーズ焼き(鯖) レンコンのベーコン炒め フロッキー・コンソメスープ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) | 御飯 蒸し餃子の中華ダレ 煮梗菜の豆乳煮 トマトと玉葱のサラダ 中華スープ(ヤングコーン、青葱) | 御飯 鶏肉の旨煮 キャベツの塩炒め ハンパキンサラダ 味噌汁(ごぼう、水菜) | 御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(揚げ茄子、油揚げ) | |
| 朝 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | |
| 朝 | 御飯 カリフラワーのそぼろ煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ、庄内麩) 牛乳 | 御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のトッピングかけ 味噌汁(なめこ、葉大根) 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 ほうれん草とカニカマのサラダ コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳 | 御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻トッピング 味噌汁(花麩、水菜) 牛乳 | 御飯 小松菜の煮浸し 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(玉葱、人参) 牛乳 | 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー オクラのシラス和え コンソメスープ(コーン、人参) 牛乳 | 御飯 角あげの煮物 白菜のくるみ and え 味噌汁(お葱、水菜) 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 高野豆腐の卵とじ セロリと人参の炒め煮 キャベツの甘酢和え フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 八宝菜 南瓜の含め煮 インゲンの中華トッピング 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 ポテトサラダ フルーツ・和梨缶 | 御飯 鶏肉のはちみつ照焼き 切昆布と大豆の煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ・マンゴー缶 | 御飯 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 アスパラのからし和え フルーツ・ハイン缶 | チキンカレー サヤの卵炒め 菜の花のサラダ フルーツ・黄桃缶 | お彼岸 | |
| 夕 | 御飯 白身魚のチリソース風 筍の中華炒め 三色ナムル 中華スープ(ワカメ、ゴマ) | 御飯 松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え すまし汁(庄内麩、春菊) | 御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹かひのサラダ 味噌汁(玉葱、舞茸) | 御飯 魚のさらさ蒸し(鯖) なすと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(里芋、春菊) | 御飯 豚肉のソース焼き インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) | 御飯 白身魚の生姜煮 れんこんきんぴら 胡瓜とワカメのポン酢和え 味噌汁(春菊、シメジ) | 御飯 海老団子と野菜の炒め煮 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁(さつま芋、油揚げ) | |
| 朝 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | |
| 朝 | 御飯 玉子ロール 青梗菜のサラダ 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳 | 御飯 春菊と庄内麩の煮浸し 豆サラダ 味噌汁(カブ、葉大根) 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 ポテトサラダ コンソメスープ(コーン、人参) 牛乳 | 御飯 アスパラとエビの炒め物 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳 | 御飯 魚の生姜煮(鯖) オクラお浸し 味噌汁(大根、葉大根) 牛乳 | 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ほうれん草の卵炒め 大根のサラダ コンソメスープ(南瓜、玉葱) 牛乳 | 御飯 五目きんぴら 青梗菜のサラダ 味噌汁(花麩、葉大根) 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜とベーコンのソテー オクラとカニカマの和え物 フルーツ・ハイン缶 | 御飯 白身魚のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶 | 御飯 家常豆腐 いか団子と根菜の中華煮込み 春雨の中華サラダ フルーツ・ミカン缶 | あんかけ湯葉うどん 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 カニ玉 鶏とカリフラワーの中華炒め キャベツのナムル フルーツ・黄桃缶 | 御飯 鶏の野菜蒸し 筍と草麩の煮物 ピーナツのピーナツ和え フルーツ・和梨缶 | 御飯 エビと空豆の炒め物 大学芋 菜の花の辛子和え フルーツ・フルーツカクテル缶 | |
| 夕 | 御飯 魚の塩焼き(鯖) ゼンマイとサツマ揚げの煮物 大根の酢味噌和え すまし汁(菜の花、にら) | 御飯 肉野菜炒め なすの煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁(油揚げ、白葱) | 御飯 魚の若菜蒸し(鯖) 鶏とサツマ芋の甘辛煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁(なめこ、青葱) | 御飯 鶏肉の照焼き モヤシとヒママシの塩炒め じゃが芋のサラダ すまし汁(あさり、水菜) | 御飯 豚肉となすの甘辛煮 ほうれん草の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐、青葱) | 御飯 魚の七味焼き(鯖) かぶの味噌煮 トマトとレタスのサラダ すまし汁(素麺、舞茸) | 御飯 キャベツと挽肉の重ね蒸し カリフラワーの炒め オクラとコーンのサラダ 味噌汁(もやし、青葱) | |
| 朝 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | ※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いています。 | | | |
| 朝 | 御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁(えのき、畑菜) 牛乳 | 御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁(玉葱、ワカメ) 牛乳 | 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 野菜炒め 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(コーン、畑菜) 牛乳 | 御飯 車麩の卵とじ フロッキーのおかかサラダ 味噌汁(ほうれん草、白葱) 牛乳 | | | | |
| 昼 | 御飯 魚のソテー・マトソース(鯖) レンコンのベーコン炒め マカロニサラダ フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 鶏肉の塩焼焼き 春雨の旨煮 ほうれん草の和え物 ヨーグルト・フルーツソース | 菜飯 メンチカツ じゃが芋と竹輪の煮物 オクラの生姜和え フルーツ・ハイン缶 | 御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のカニフレークあんかけ ナムル フルーツ・和梨缶 | | | | |
| 夕 | 御飯 豆腐の五目あんかけ じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(白葱、油揚げ) | 御飯 大根のおでん風 里芋のそぼろ味噌炒め フロッキー・カリフラワーのサラダ すまし汁(舞茸、春菊) | 御飯 蒸魚のゴマダレ漬け(鯖) モヤシとニラの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(小松菜、ひらたけ) | 御飯 鶏肉の梅肉焼き ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とレーズンのサラダ 味噌汁(なめこ、玉葱) | | | | |