

	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 ウインナーの野菜炒め 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 イカ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	海鮮塩やきそば 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) カニ風味あんかけ 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 ブロッコリー・コーンサラダ 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 茄子のトレンジングかけ 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 モヤシの胡麻トレンジング 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 インゲンの中華トレンジング 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 ブロッコリーのからし和え 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 茹かキャベツのサラダ 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 イカ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 モヤシとヒママンの塩炒め 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 ブロッコリーのおかかサラダ 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 ブロッコリー・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)				