

	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝				御飯 ムと野菜の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(小松菜、しいたけ) 牛乳	御飯 ホレン草の煮浸し 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アレーオムツ ボトサラダ コンナスープ(マッシュルーム、セロリ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のジスと和え 味噌汁(大根、葉大根) 牛乳
昼				チキンカレー マカロニソテー キャベツのサラダ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ フルーツ・パン缶詰	御飯 鶏肉の照焼き 南瓜の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ・ツカゲル缶	御飯 蒸魚のカルパチオ(鯖) カリフラワーのカー風味煮 キャベツとトマトのサラダ フルーツ・洋梨缶
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。 ※常食の献立内容掲載させていただきます。			御飯 豆腐ステーキ・メンタウリース レモンと竹輪の炒め煮 わぐりとわかめの酢の物 味噌汁(あさり、葉大根)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋とエンドウの煮物 アスパラの酢味噌かけ すまし汁(とろろ昆布、白葱)	御飯 魚の煮付け(ブリ) 里芋とひき肉の炒め物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(畑菜、油揚げ)	御飯 生揚げと青菜のチャップル じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁(玉葱、水菜)
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 ツマヤカと野菜の炒め物 わがのお浸し 味噌汁(キャベツ、畑菜) 牛乳	御飯 ムパンの煮物 インゲンのかみと和え 味噌汁(白玉麩、春菊) 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 小松菜とわかめのサラダ コンナスープ(白菜、人参) 牛乳	御飯 大根の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(豆腐、青葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 EFTのお浸し 味噌汁(庄内麩、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン そぼろ炒め 小松菜の磯和え コンナスープ(キャベツ、しめじ) 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 わがのおかか和え 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳
昼	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き 白菜の和風サラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の山椒煮 南瓜とムネのソテー 大根の味噌和え フルーツ・マンゴ缶	～祭り紀行～ 千葉 佐原の太鼓 あさりの炊き込みご飯 鱈のピナッツ味噌焼き ひじきの煮物 つみれ汁 フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 角切さつま芋ソテー フルーツ・白桃缶	御飯 魚の田楽(鱈) ひじきの煮物 春菊のわかめ醤油和え フルーツ・和梨缶	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 じゃが芋と竹の炒め物 白菜の甘酢和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアリの炒り煮 ゼミマイのナムル フルーツ・パン缶詰
夕	御飯 魚の塩焼(か) かぶの味噌煮 かぶとわかめのサラダ すまし汁(素麺、しいたけ)	御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かぶのボーン酢かけ 中華スープ(ヤングコーン、青葱)	御飯 ポークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンナスープ(かぶ、水菜)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ビーマンとウイナーのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コーン・ターキー	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とリンゴの炒め物 かぶの和風和え 味噌汁(オクラ、白玉麩)	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ(コーン、ワカメ)	御飯 魚の香味焼き(鯖) 里芋と大豆の煮物 トマトと玉葱の青じらサラダ 味噌汁(春菊、白玉麩)
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	御飯 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ 味噌汁(揚げ茄子、白葱) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め セロリのサラダ 味噌汁(麩、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ボトとウイナーのソテー アスパラのサラダ コンナスープ(オクラ、白菜) 牛乳	御飯 もやしのにじり炒め ホレン草のお浸し 味噌汁(白玉麩、畑菜) 牛乳	御飯 ムパンと野菜の煮物 なすの生姜和え 味噌汁(玉葱、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートボール EFTのお浸し コンナスープ(さつま芋、セロリ) 牛乳	御飯 ムパンと小松菜のソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(豆腐、畑菜) 牛乳
昼	御飯 揚げ魚の野菜あん(鯖) 豚肉と大根の煮物 ゆかり風味(EFT) フルーツ・ツカゲル缶	御飯 ムパン・トマトソース さつま芋のチーズ煮 マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の黄金煮(鯖) かぶの炒め 春菊の辛子和え フルーツ・洋梨缶	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ わぐりとわかめの酢の物 フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のチーズ焼き(鯖) 肉団子と玉葱の煮物 スパゲティサラダ フルーツ・白桃缶	冷やし中華 じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬け レモン煮物 ブロッコリーの和風和え リンゴ・ヨーグルト
夕	御飯 鶏肉のビーフステーキ かぶのミソ煮 キャベツとコーンのサラダ コンナスープ(セロリ、葉大根)	御飯 魚のさらさ蒸し(マヒマヒ) レモンと切昆布の炒り煮 ホレン草の錦糸和え 味噌汁(南瓜、青葱)	御飯 豚肉のソテー焼き 野菜の蒸し煮 ピーマンと和風サラダ コンナスープ(玉葱、マッシュルーム)	御飯 魚の胡麻だれ焼き(鯖) 南瓜のはちみつ煮 もじのおろし和え 味噌汁(油揚げ、葉大根)	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 かぶの柚子味噌和え すまし汁(花枝菜、水菜)	御飯 魚のオムライスかけ(赤魚) かぶのボーン煮 インゲンのサラダ コンナスープ(オクラ、コーン)	御飯 魚の韓国焼き(鱈) なすと豚肉の炒め煮 ホレン草のナムル 味噌汁(なめこ、葉大根)
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	御飯 切干大根の炒り煮 わがのおかか和え 味噌汁(アサリ、水菜) 牛乳	御飯 かぶと人参の煮物 かぶのチヂミ 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 チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ スープ(モヤシ、畑菜) 牛乳	御飯 ひじきの炒め煮 豆サラダ 味噌汁(里芋、にら) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(ひらたけ、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アスパラとエビの炒め物 マカロニ スープ(ほうれん草、ひらたけ) 牛乳	御飯 秋刀魚の生姜煮 もやし胡麻ドレッシング 味噌汁(玉葱、人参) 牛乳
昼	御飯 蒸魚のあんかけ(鯖) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴ缶	敬老の日 祝 赤飯 天ぷら(エビ、茄子、さつま芋) 豆腐のかあんかけ ピーマン和え(春菊) ケーキ	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのボーン酢和え フルーツ・ツカゲル缶	御飯 魚の幽庵焼(ワラ) 南瓜の煮物 キャベツのピナッツ和え フルーツ・洋梨缶	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼミマイのナムル おはぎ	御飯 白身魚の磯揚げ(タ) 鶏肉と里芋の煮物 チヂミのわさび和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 イタリヤオムツ 肉団子と野菜のコンソメ煮 ボトサラダ・コーン フルーツ・白桃缶
夕	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ EFTの辛子和え 中華スープ(ヤングコーン、玉葱)	御飯 豚肉とリンゴのソテー 南瓜とレーズンのグラッセ 人参とセロリのツツサダ スープ(絹さや、マッシュルーム)	御飯 つみれとレモンの煮物 小松菜の炒め物 トマトとアスパラのサラダ 味噌汁(玉葱、ひらたけ)	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホレン草の中華和え 中華スープ(小エビ、水菜)	御飯 蒸魚のボーン酢かけ(白身魚) 肉団子・ツツサダの甘辛煮 わがのおかか和え 味噌汁(ごぼう、畑菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのごま和え すまし汁(花枝菜、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入りきんぴらごぼう わぐりとわかめの酢の物 味噌汁(春菊、油揚げ)
	26日	27日	28日	29日	30日		
朝	御飯 炒り豆腐(ミックス・ジャタル) EFTのお浸し 味噌汁(白玉麩、南瓜) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの味噌炒め 人参サラダ すまし汁(ひらたけ、三つ葉) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆たっぷりヘルシー インゲンのピナッツ和え コンナスープ(マカロニ、マッシュルーム) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろアツカ かぶのサラダ 味噌汁(揚げ茄子、ワカメ) 牛乳	御飯 じゃが芋の煮物 わがのジスと和え 味噌汁(花枝菜、ほうれん草) 牛乳		
昼	御飯 鶏肉の照焼き 春雨の旨煮 トマトのボーン酢かけ フルーツ・マンゴ缶	御飯 和風あんかけムパン 竹の卵炒め 春菊の香味ドレッシング フルーツ・和梨缶	御飯 魚のソテー・トマトソース(鱈) キャベツとムネのソテー ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ・マンゴ缶	スパゲティ・リタ さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ フルーツ・パン缶詰	御飯 揚げし豆腐あんかけ レモンと竹輪のおかか煮 青梗菜のボーン酢和え フルーツ・ツカゲル缶		
夕	御飯 魚の野菜あんかけ(鯖) かぶの炒め ゆかり風味(小松菜) すまし汁(素麺、青葱)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大根とあさりの炒め煮 中華冷奴 中華スープ(ヤングコーン、ワカメ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぶの煮物 ホレン草とムネの和え物 味噌汁(庄内麩、白葱)	御飯 白身魚の沢煮 切干大根の煮物 豆サラダ すまし汁(蒲鉾、青葱)	御飯 蒸魚のゴマ汁漬け(鯖) もやしとごぼうの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(春菊、しめじ)		

