



の献立表



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					米飯150 g 味噌汁（ほうれん草・玉子） 茄子味噌炒め 紅白なます 漬け物	米飯150 g 味噌汁（ほうれん草・油揚げ） 冬瓜の中華煮 きんぴらごぼう 漬け物	米飯150 g 清汁（小松菜・板麩） 鶏肉と焼豆腐のとろみ炒め 味噌とろろ 漬け物
昼食					赤飯 清汁 サケの照り焼き 黒豆 子とえ 栗きんとん 紅白かまぼこ 伊達巻き 	カニ入り混ぜご飯 すまし汁 茶碗蒸し 青菜の酢味噌和え	ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ 漬け物（らっきょう）
夕食					米飯150 g けの汁 煮しめ	米飯150 g 清汁（えのき・豆腐） 白身魚のフライ いんげんピーナツ和え	米飯150 g 味噌汁（わかめ・ねぎ） スペイン風オムレツ 切干大根の炒め煮
3時					口取り	みかん	フルーツゼリー
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯150 g 味噌汁（ねぎ・なめこ） キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（花麩・しろ） 炒り豆腐 ささ身のわさび和え 漬け物	米飯150 g 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） 白菜とウインナーのソテー 卵焼き 漬け物	米飯150 g 味噌汁（大根・油揚げ） ブロッコリーの塩炒め めかぶ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（絹さや・板麩） 冬瓜のとろみあん煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（豆苗・卵麩） もやしと豚肉のカレー炒め たらこ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（はんぺん・油揚げ） 野菜たっぷり玉子炒め うぐいす豆 梅干し
昼食	あったかうどん かぼちゃ小倉煮 アスパラとツナの和え物	米飯150 g 清汁（あおさ・しろ） 天ぷら盛り合わせ 菜の花の菊花和え	きのこ炊き込みごはん 味噌汁（おくら・ねぎ） 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐	七草がゆ 清汁 ブリの磯辺焼き 大豆と昆布の煮物	だし茶づけ（梅・昆布） 海鮮チヂミ 小松菜のなめたけ和え	米飯150 g 味噌汁（じゃがいも・油揚げ） 梅おろしの蒸しつくね キャベツりんごサラダ	ツナサンド マカロニグラタン 大根サラダ 麦芽豆乳飲料
夕食	米飯150 g 味噌汁（卵麩・油揚げ） 肉豆腐 おくらのおかか和え	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布） サバの味噌煮 白菜ときのこの和え物	米飯150 g 清汁（はんぺん・ねぎ） チキンのにんにく味噌焼き キャベツのごまダレサラダ	米飯150 g 清汁（あおさ・かいわれ） 2種の揚げ物 ひじきと豆のごま和え	米飯150 g 味噌汁（なめこ・豆腐） 鶏肉のボン酢炒め 切り昆布の中華サラダ	米飯150 g 清汁（板麩・絹さや） 豚肉と根菜の煮物 さつまいもサラダ	米飯150 g わかめスープ 豚肉のホイル焼き 菜の花のお浸し
3時	一口まんじゅう 牛乳	ミルクせんべい	果物	甘辛せんべい 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	たこ焼き	ぜんざい
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯150 g 清汁（板麩・絹さや） 湯豆腐の肉あんかけ ワカメの酢味噌和え 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・しろ） 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（しめじ・ねぎ） 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150 g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） もやしとささ身の炒め物 煮豆 梅干し	米飯150 g 味噌汁（豆苗・しめじ） 高野豆腐のひき肉あん スクランブル 漬け物	米飯150 g 味噌汁（昆布・油揚げ） ひじきと厚揚げの煮物 めかぶ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（いんげん・油揚げ） たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	親子丼 味噌汁（豆腐・油揚げ） かぼちゃの甘煮	青森煮干しラーメン 春巻き えのきと胡瓜のおろし和え	米飯150 g 味噌汁（ほうれん草・えのき） 鶏肉のチーズ焼き パプリカの甘酢漬け	カレーライス えのき茸のスープ キャベツとツナの和え物 漬物（福神漬）	米飯150 g 味噌汁（もやし・油揚げ） アジフライ 山菜炒め	☆ご当地献立：愛媛県☆ 今治焼豚玉子飯 石花汁 キャベツの塩昆布和え	米飯150 g 豆苗のスープ 豚しょうが焼き ポテトサラダ
夕食	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布・しめじ） 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150 g 肉団子と青菜の鍋 ブロッコリー中華炒め 里芋の煮物	米飯150 g 清汁（昆布・しいたけ） 洋風松風焼き 里芋の煮物	米飯150 g 味噌汁（卵麩・かいわれ） 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150 g 清汁（かぶ・かいわれ） 豚肉のバジルマヨソース 春雨サラダ	米飯150 g 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 豆腐バーグのおろし煮 角切り長芋のだし酢和え	米飯150 g 舞茸のスープ 麻婆豆腐 もやしとニラの中華和え
3時	スペシャルモカ 牛乳	果物	小倉サンド 牛乳	バナナ蒸しケーキ	フルーツヨーグルト	水ようかん	かぼちゃのおやき
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯150 g 味噌汁（わかめ・油揚げ） 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮	米飯150 g 吸物（しめじ） たまごみそ 温奴 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・ねぎ） キャベツとかまぼこの炒め煮 なめたけ納豆 漬け物	米飯150 g 清汁（白菜・しろ） 大根とひき肉の煮物 おくらもずく 漬け物	米飯150 g 味噌汁（卵麩・豆苗） 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150 g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） キャベツと豚肉のカレー炒め きのこところろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（青梗菜・油揚げ） 冬瓜のそぼろ炒め煮 白菜の和え物 漬け物
昼食	フレンチトースト たっぷり野菜のポトフ ブロッコリーの和風サラダ リンゴジュース	米飯150 g 味噌汁（えのき・刻み揚げ） 豚肉ときのこのバターホイル焼き かぶの昆布和え	[共通料理] ♪選択食♪ ワカメスープ ミックス野菜サラダ [A] ミートドリア [B] スパゲティーナポリタン	米飯150 g 味噌汁（高野豆腐・ねぎ） 豚の長芋巻き焼き 切干大根の炒め物	山菜そば ちくわの磯部揚げ 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150 g たらものじゃっぱ汁 揚げ出し豆腐 漬け物	ふわふわ玉子のオムライス たっぷり野菜のポトフ もやしとツナのコールスロー
夕食	米飯150 g コンソメスープ チキントマト煮 ポテトわさびマヨソース	米飯150 g 味噌汁（花麩・しろ） にんにく醤油チキン かぼちゃ煮	米飯150 g 味噌汁（ふき・油揚げ） 豆腐ステーキごま坦々ソース ひじき五目煮	米飯150 g 味噌汁（えのき・油揚げ） イワシの南蛮漬 厚揚げとかぼちゃの煮物	米飯150 g 清汁（花麩・しろ） 白身フライタルタルソース 大根とにんじんのきんぴら	米飯150 g 吸い物（あおさ・ねぎ） 鶏肉の薬味蒸し 春雨サラダ	米飯150 g 味噌汁（しめじ） 鶏の塩バター焼き キャベツトマト炒め
3時	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	ピザトースト 牛乳	みかんヨーグルト	塩せんべい	蒸かし芋 牛乳	一口まんじゅう 牛乳
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	米飯150 g 味噌汁（大根・かいわれ） 大判揚げと野菜の炒め物 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・ねぎ） キャベツの生姜風味炒め たまごみそ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（じゃがいも・しろ） なすの味噌炒め たらこ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（えのき・ねぎ） がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（小松菜・油揚げ） アスパラとハムのソテー 目玉焼き 梅干し	米飯150 g 味噌汁（絹さや・油揚げ） 冬瓜のとろみあん煮 めかぶ 漬け物	米飯150 g 清汁（はんぺん・ねぎ） もやしと鶏の味噌炒め 煮豆 漬け物
昼食	梅の混ぜご飯 具だくさん豚汁 なめこおくら	チャーハン ワカメスープ もやしとニラの炒め物 ザーサイ	米飯150 g 味噌汁（絹さや・ねぎ） 手作りメンチカツ ツナと白菜のマヨ和え	肉うどん ねぎ入卵焼き もやしソテー	米飯150 g 味噌汁（板麩・青梗菜） つくね山椒味噌焼き もずく酢	米飯150 g 味噌汁（あおさ・ねぎ） サバ竜田揚げ ふろふき大根	にゅうめん かぼちゃいとこ煮 小松菜ごま和え
夕食	米飯150 g 味噌汁（しめじ・油揚げ） 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150 g 味噌汁（豆苗・油揚げ） カレーの煮付け 小松菜ときのこの煮浸し	たぬき丼 清汁（高野豆腐・かいわれ） にんじんしりしり	米飯150 g 清汁（板麩・しろ） 鶏の唐揚げ ひじきと豆腐の炒め物	米飯150 g 中華スープ 麻婆なす もやしとわかめのゴマ油炒め	米飯150 g 味噌汁（なめこ・しろ） 豚肉ガーリックソテー 子とえ	チキンカレー 吸い物（はんぺん・しろ） 豆腐とワカメのサラダ 漬物（福神漬）
3時	イチゴ蒸しケーキ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	あんバターサンド ココア	果物	牛乳寒天	★誕生日ケーキ ココア	プリン