



# の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				米飯150g 味噌汁(豆麩・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 いんげんのごま和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしと鶏ひき肉の炒め物 卵みそ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 厚揚げひき肉炒め煮 さつま芋のごま和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・しろ) 炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食				中華丼 清汁(わかめ) 豆腐と玉ねぎの炒め煮 菜の花辛子和え	チキンカレー わかめスープ レタスサラダ 福神漬	ピザトースト 里芋のポタージュ カボチャサラダ コーヒー豆乳	津軽煮干しラーメン ちくわの海苔ポン酢 キャベツの塩昆布和え
夕食				米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ) 鶏つくねのねぎ味噌焼き 春雨サラダ	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) 肉じゃが 大根とにんじんのきんぴら	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・かいわれ) 鶏唐揚げタルタルソース 切干大根の炒め煮	米飯150g 清汁(卵麩・しろ) 和風マーボーなす もやしのごま和え
3時				いちごヨーグルト	プリン	シュークリーム 牛乳	☆誕生日ケーキ☆ 牛乳
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ) 大判揚げと野菜の炒め物 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 豆腐と玉ねぎの甘辛炒め めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) ウインナーとキャベツの炒め煮 卵みそ 漬け物	米飯150g 吸い物(板麩・ねぎ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉とたけのこの塩炒め 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) がんと野菜の炒め煮 納豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) もやしと豚肉のゴマ油炒め たらこ 漬け物
昼食	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) 肉じゃが 菜の花のお浸し	★ご当地献立：福岡県★ ごぼう天うどん 明太子入り卵焼き 春キャベツの塩昆布和え	米飯150g コンスープ 照焼ハンバーグ アスパラとベーコン炒め	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 白身フライ野菜あんかけ 春キャベツのごまダレサラダ	鶏飯 けんちん汁 蒸しシュウマイ 漬け物	きつねそば ネギ入卵焼き ニラともやしのナムル	おにぎり 長芋すいとん汁 新ごぼうの味噌和え
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・昆布) アジフライ ブロッコリーごま和え	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) チキンパジル かぶの昆布和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏すき煮 かぼちゃ煮付け	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 豆腐ステーキごま坦タソース なすの煮浸し	米飯150g コンソメスープ オムレツのお好み焼き風 きのこのピクルス	米飯150g 吸い物(ワカメ) 豆腐チャンプルー なめこおくら	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚しゃぶ香味ソース 大根金平煮
3時	ミルクせんべい 牛乳	チョコパン 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	イチゴ蒸しケーキ	果物	ロールケーキ 牛乳	どらやき風ホットケーキ 牛乳
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯150g 清汁(板麩・しろ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 豚と豆腐の味噌煮 もやしと味よし和え 梅干し	米飯150g 清汁(豆腐・わかめ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め たぬきやっこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのこのころろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 すじこ
昼食	にゅうめん 厚揚げとかぼちゃの煮物 にんじんのごま和え	カレーライス コンソメスープ チーズサラダ 漬物(福神漬)	米飯150g 清汁 豚肉のチーズホイール焼き わかめ甘酢和え	米飯150g 清汁(豆苗・板麩) サバの塩焼き 茶碗蒸し	《お花見弁当》 炊き込みごはん 味噌汁(みつば、麩) 鶏唐揚げ 厚焼き玉子 含め煮 ポテトサラダ 漬け物(野沢菜) いちご	米飯150g 吸い物(花麩・ねぎ) 梅おろしの蒸しつくね ブロッコリーごま和え	ロールパン 春野菜のクラムチャウダー ツナサラダ リンゴジュース
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき煮	米飯150g 味噌汁(豆麩・しろ) 鶏肉のにんにく醤油焼き きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 赤魚の西京焼き 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 肉じゃが 千切り長芋おかか和え たこ焼き	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉ともやしのチャンプルー もずく酢 よもぎ蒸しパン	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) 豆腐ステーキ野菜あんかけ ツナとほうれん草の和え物 牛乳寒天	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 蒸し鶏のおろしがけ わかめとなめたけ和え 一口まんじゅう 牛乳
3時	甘辛せんべい 牛乳	小倉サンド 牛乳	果物				
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・豆腐) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとささみの和え物 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) キャベツの醤油バター炒め さつま芋甘煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・はんぺん) 厚揚げのそぼろあん煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・あおさ) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) ウインナーとキャベツの炒め煮 スクランブルエッグ 漬物(たくあん)
昼食	フレンチトースト コンソメスープ なすとひき肉のホイール蒸し トマトのわさびマヨサラダ	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 新じゃがの豚肉巻き 野菜のずんだ和え	米飯150g 味噌汁(なめこ・豆腐) コロッケ盛り合わせ 里芋の揚げ煮浸し	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 白身フライオーロラソース ひじきと豆のサラダ	ハムと卵のサンド たっぷり野菜のポトフ にんじんのサラダ リンゴジュース	米飯150g 味噌汁(麩、菊) サバの味噌煮 ひじきと豆腐の炒め物	チキンドリア コンソメスープ ガーリックポテト
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 たたききゅうりの中華和え	とりそぼろ丼 清汁(たけのこ・しろ) 菜の花のピーナッツ和え	米飯150g 味噌汁(板麩・昆布) 蒸し豚の新玉ねぎソースがけ かぶおかか和え	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 麻婆豆腐 中華風酢の物	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 豚肉とゴボウの炒り煮 大根なめたけ和え	米飯150g 味噌汁(ほうれん草) 鶏塩レモン焼き 新じゃがのソテー	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときのごソースかけ 野菜の生姜マヨサラダ
3時	ミルクせんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	果物	フルーツゼリー	たこ焼き	モカ蒸しケーキ 牛乳	ハニーシュガートースト 牛乳
	26	27	28	29	30		
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) ブロッコリーの塩炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 白菜とさつま揚げの炒め煮 温奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 豆腐と玉ねぎの甘辛炒め おくらなめこ 梅干し	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) ふきとミニがんもの含め煮 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・豆腐) 大根と昆布の炒め煮 だし巻き卵 漬け物		
昼食	米飯150g 味噌汁(ねぎ、豆腐) 牛肉豆腐 チーズサラダ	米飯150g ワカメスープ チーズグラタン カボチャサラダ	スパゲティミートソース にんじんのポタージュ グリーンサラダ	親子丼 味噌汁(豆腐、わかめ) 長いもとなめこの和え物	【選択食】 米飯150g 味噌汁(もやし) 小松菜の中華和え 【A】 煮込みハンバーグ 【B】 サケのチャンチャン焼き		
夕食	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 豚肉味噌焼き 菜の花のにんにく炒め	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 里芋と豚肉の甘辛ごま煮 塩ダレサラダ	米飯150g 春雨スープ 鶏肉のクリームソース 和風サラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ) 豚しょうが焼き 白菜の納豆昆布和え	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときのご炒め 野菜の生姜醤油和え		
3時	一口まんじゅう 牛乳	小倉サンド 牛乳	バナナ蒸しケーキ	いちごヨーグルト	果物		