



の献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 朝食 | | | | | | 米飯150g 吸い物(卵麩・ねぎ) ブロッコリーの塩炒め さつま芋甘煮 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(ほうれん草・豆腐) キャベツとハムのソテー 納豆 漬け物 |
| 昼食 | | | | | | 米飯150g 玉ねぎとハムのスープ 麻婆春雨 ワカメの梅肉和え | 中華丼 ワカメスープ 中華風和え物 |
| 夕食 | | | | | | 米飯150g 清汁(とろろ昆布・豆苗) 豚肉の生姜煮 レタスのザーサイだれ | 米飯150g 清汁 鶏肉の照り焼き 切り昆布炒め煮 |
| 3時 | | | | | | ロールケーキ 牛乳 | 黒糖ミルクせんべい 牛乳 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝食 | 米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) 厚揚げ野菜炒め煮 なめたけおくら 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) キャベツのソテー 冷奴 のり佃煮 | 米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め さつま芋甘煮 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(あおさ・豆苗) キャベツとかまぼこの炒め煮 煮豆 漬け物 | 米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) キャベツと鶏肉の甘辛炒め めかぶ 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 さつま芋甘煮 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物 |
| 昼食 | ロールパン 味噌クリームグラタン アスパラとベーコン炒め りんごジュース | ふわふわ玉子のオムライス えのきのスープ ポテトサラダ | 山菜そば 千草焼き 菜の花辛子和え | カレーライス コンソメスープ 大根とかいわれのサラダ 福神漬 | ミートドリア 豆苗のスープ 野菜の生姜マヨサラダ | 米飯150g すまし汁(かぶ) 照焼ハンバーグ オクラお浸し | 米飯150g もやしスープ すき焼き風煮 春雨なめこ三杯酢 |
| 夕食 | 米飯150g すまし汁(豆腐・わかめ) カレイのみぞれ煮 かぼちゃの含め煮 | 米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 鶏の白菜煮 ひじきと豆のサラダ | 米飯150g 清汁(高野豆腐・ねぎ) アジフライ 卵の花 | 米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し アスパラのごまマヨ和え | 米飯150g 味噌汁(板麩・かいわれ) 豆腐チャンプルー もやしとニラの中華和え | 米飯150g 味噌汁(しめじ) 豚肉のマーマレード煮 厚揚げとかぼちゃの煮物 | 米飯150g 清汁(小松菜・板麩) つくねのねぎ味噌焼き えのきと胡瓜のおろし和え プリン |
| 3時 | モカ蒸しケーキ 牛乳 | みかんヨーグルト | 果物 | 星せんべい 牛乳 | ★誕生日ケーキ 牛乳 | 牛乳寒天 | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝食 | 米飯150g 味噌汁(豆苗・豆腐) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 野菜たっぷり卵炒め 長いもとろろ 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(だいこん) 春キャベツの中華和え 味付海苔 漬け物(野沢菜) | 米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) がんと里芋の含め煮 卵みそ 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 肉とたけのこの塩炒め 納豆 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し | 米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 野菜の玉子とじ たらこ 漬け物 |
| 昼食 | 米飯150g すまし汁(舞茸・ねぎ) チキン南蛮 ブロッコリーの和風サラダ | 【母の日献立】 寿司ケーキ すまし汁(しろ、麩) 煮しめ いちご | チャーシュー麺 春キャベツの中華和え 漬物(たくあん) | 米飯150g すまし汁(椎茸・ほうれん草) コロッケ盛り合わせ ワカメの生姜和え | 米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏すき煮 もやしのごま和え | 大葉味噌おにぎり 具だくさん豚汁 切干大根と小松菜のサラダ | 米飯150g 味噌汁(あおさのり) 鶏のから揚げ 筍のくるみ和え |
| 夕食 | 米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 豚肉もやしニラ炒め なめこおくら | 米飯150g 清汁(はんぺん・わかめ) チキンバジル ひじきと豆のマヨ和え | 米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 肉豆腐 なすにんにく炒め | 米飯150g 味噌汁(えのき) 牛肉吉野煮 レタスとのりのポン酢和え | 米飯150g 味噌汁(高野豆腐) 豆腐ステーキごま坦々ソース 長いもとなめこの和え物 | 米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 和風マーボーなす 中華風酢の物 | 米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) 白身魚マスタードソース かぶの甘酢漬 |
| 3時 | たこ焼き 牛乳 | シュークリーム 牛乳 | 黒糖蒸しパン | 黒糖ミルクせんべい | フルーツポンチ | チョコパン 牛乳 | 果物 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝食 | 米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 オクラの和風和え 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(あおさ・しめじ) ブロッコリーの塩炒め 納豆 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(わかめ・はんぺん) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんごま和え 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(しめじ・豆腐) 大判揚げと野菜の炒め物 めかぶ 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 白菜炒め 煮豆 梅干し | 米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) 高野豆腐のひき肉あん スクランブルエッグ 漬け物 | 米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 たぬきやっこ 漬け物 |
| 昼食 | 食パン チキントマト煮 ポテトサラダ コーヒードリンク | チャーハン ワカメスープ ニラともやしの塩炒め ザーサイ | 米飯150g 味噌汁(とろろ昆布) 梅おろしの蒸しつくね なす揚げびたし | 米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 親子煮 白菜の辛子醤油和え | 米飯150g シメジのスープ チーズグラタン カボチャサラダ | ☆ご当地献立：滋賀県☆ イタリアン焼きそば 中華風スープ アスパラのマヨネーズ和え | エビピラフ 春キャベツのシチュー トマトサラダ |
| 夕食 | 米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し | 米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豆腐と玉ねぎの甘辛炒め 長いも青のりバター | 米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 牛肉ピーマン細切り炒め 切干大根の炒め煮 | 米飯150g 味噌汁(花麩・かいわれ) 鶏肉のガーリックソテー かぶの昆布漬 | 米飯150g すまし汁(椎茸・里芋) イワシの南蛮漬け 人参しりしり | 米飯150g すまし汁(椎茸・えのき) 茄子と鶏肉の味噌炒め 切干大根と小松菜のサラダ | チキンカレー ワカメスープ ごぼうサラダ 福神漬 |
| 3時 | 塩せんべい 牛乳 | 一口まんじゅう 牛乳 | あんバターサンド 牛乳 | ミルクせんべい | 水ようかん | 果物 | フルーツゼリー |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | 米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) キャベツ炒め煮 なめたけおくら 漬け物 | 米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 冬瓜のそぼろ炒め煮 なめたけおくら 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにくソテー もやしと味よし和え 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 厚揚げと野菜の煮物 納豆 漬け物 | 米飯150g 清汁(豆麩・豆苗) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物 | 米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 味付海苔 漬け物 | 米飯150g 清汁 たまごみそ きのこころろ 漬け物 |
| 昼食 | 米飯150g コンソメスープ 肉豆腐 かぶサラダ | 米飯150g とろろ昆布のスープ 豚肉ときくらげの玉子炒め かぼちゃ小倉煮 | 米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 蒸し鶏の塩ニラだれ 大豆五目煮 | 米飯150g シメジのスープ 麻婆春雨 ブロッコリーの和風サラダ | 米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 白身フライの野菜あんかけ ひじき煮 | [♪選択食♪] 大根と人参のアボカドサラダ 竹輪とツナマヨのオープン焼き [A] 菜の花とアサリのパスタ [B] 桜エビと菜の花のかき揚げそば | 炊き込みごはん すまし汁(かぶ) ホッケの塩焼き 青菜のごま和え |
| 夕食 | わかめご飯 味噌汁(えのき) 松風焼き ちくわとにんじんのうま塩きんぴ | 米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) キャベツと鶏肉の甘辛炒め 長芋おかか和え | 木の葉丼 吸い物(はんぺん・しろ) ひじき五目煮 | 米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) サバの味噌煮 わかめの酢の物 | 米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 菜の花と豚肉の酒蒸し さつまいも甘煮 | 米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 麻婆豆腐 カリフラワーとツナ和え | 米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉香味ソースがけ 白和え |
| 3時 | バナナ蒸しケーキ 牛乳 | シュークリーム 牛乳 | プリン | 甘辛せんべい | 果物 | 小倉サンド 牛乳 | イチゴ蒸しケーキ 牛乳 |
| | 31 | | | | | | |
| 朝食 | 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 長芋とろろ 漬け物 | | | | | | |
| 昼食 | フレンチトースト ベーコンとかぶのポトフ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジジュース | | | | | | |
| 夕食 | 米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 豚ねぎ蒸し 春雨炒め | | | | | | |
| 3時 | ブルーベリーヨーグルト | | | | | | |