



10



の献立表



	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				米飯150 g 味噌汁（豆苗・卵麩） 厚揚げの煮物 めかぶ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） キャベツとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布） ブロッコリーの塩炒め ささ身のりわさび和え 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 煮豆 梅干し
昼食				米飯150 g 清汁（板麩・しろ） イワシの大葉味噌焼き がんもどきの含め煮	ドリア コンソメスープ ポテトサラダ	米飯150 g ワカメスープ 肉豆腐 長いもの酢の物	ハヤシライス もやしスープ ツナ野菜サラダ 漬け物（らっきょう）
夕食				米飯150 g 清汁（昆布・しいたけ） 豚肉ピーマン細切り炒め ブロッコリーおかか和え	米飯150 g 清汁（小松菜・油揚げ） 松風焼き きんぴらごぼう	米飯150 g 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） 鶏肉のホイル焼き 絹さやのごま和え	米飯150 g 味噌汁（ふき・油揚げ） 豚しょうが焼き 青菜のなめ茸のせ
3時				果物	イチゴヨーグルト	たこ焼き 牛乳	フルーツゼリー
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯150 g 味噌汁（あおさ・しろ） 大判揚げと野菜の炒め物 オクラお浸し 漬け物	米飯150 g 味噌汁（しめじ） 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（卵麩・ねぎ） がんもと野菜の含め煮 長芋とろろ 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（あおさ） なすの味噌炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） 白菜とさつま揚げの炒め煮 目玉焼き 梅干し	米飯150 g 味噌汁（絹さや） たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	和風あんかけオムライス 舞茸と白菜のスープ ごぼうサラダ	米飯150 g 味噌汁（なめこ・油揚げ） 牛肉と里芋の甘辛煮 胡瓜とワカメの酢の物	米飯150 g お吸い物 豚角煮 おくらのおかか和え	きつねうどん 茶碗蒸し 酢味噌あえ	【選択食】 味噌汁（なす） ブロッコリーおかか和え ≪ A ≫ 親子丼 ≪ B ≫ 焼豚丼	天茶づけ（梅・昆布） 蒸し鶏ザーサイソースがけ きゅうりの浅漬け	米飯150 g 味噌汁（さつまいも） ブリと野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し
夕食	米飯150 g 味噌汁（卵麩・かいわれ） 豚肉と冬瓜の照り煮 菜の花辛子和え	米飯150 g 清汁（板麩・絹さや） スペイン風オムレツ 薄切り大根の甘酢漬	米飯150 g 清汁（板麩・絹さや） 豆腐ステーキごま坦坦ソース もやしのごま和え	米飯150 g 吸い物（はんぺん） 牛肉豆腐 きんぴらごぼう	米飯150 g 味噌汁（なめこ） 鶏肉の照り焼き ニラともやしの塩炒め	米飯150 g 味噌汁（豆苗・しめじ） 塩サバ 切干とわかめの和風煮	米飯150 g 清汁（えのき・ねぎ） 豚肉の大葉味噌焼き ところてん
3時	イチゴ蒸しケーキ 牛乳	果物	一口まんじゅう 牛乳	フルーツゼリー	プリン	スイートポテト	パインヨーグルト
	12	13	14	15	16	17	18
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 いんげんとかニカマの和え物 のり佃煮	米飯150 g 清汁（板麩・ねぎ） 揚げなすのにんにく炒め 筋子 漬け物	米飯150 g 味噌汁（卵麩・豆苗） 大根とひき肉の煮物 きのこところろ 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・しろ） たまごみそ おくらもずく 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 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（白菜・しろ） 冬瓜のそぼろ炒め煮 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） スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬物（たくあん）
昼食	ロールパン かぼちゃのシチュー ブロッコリーとハムのサラダ コーヒー豆乳	米飯150 g 味噌汁（しめじ・昆布） サンマの塩焼き フキ炒め	塩タンメン 水餃子 菜の花辛子和え	カレーライス わかめスープ いんげんごま和え 福神漬	中華丼 中華風コンソープ ミニしゅうまい	味噌おにぎり 山形風芋煮汁 ささ身とブロッコリーの和風サラ	米飯150 g コンソメスープ 3種きのこのつくね さつまいもくるみ味噌和え
夕食	米飯150 g えのき茸のスープ チンジャオロースー 青菜ピーナツ和え	米飯150 g 味噌汁（芋・とろろ昆布） 麻婆豆腐 春雨の酢の物	米飯150 g 味噌汁（なめこ・しろ） 豚ごぼう巻 キャベツおかか煮	米飯150 g 清汁（高野豆腐・しろ） 枝豆入り鶏つくね焼き 白菜の納豆昆布和え	米飯150 g 舞茸のスープ 煮込みハンバーグ トマトサラダ	豚卵丼 味噌汁（えのき・しろ） ひじきマヨ和え	米飯150 g 肉団子汁 赤魚の煮付け もずく酢
3時	おせんべい 野菜ジュース	カステラ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	パイ菓子 牛乳	かぼちゃのおやき 牛乳	果物	一口まんじゅう 牛乳
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯150 g 清汁（板麩・ねぎ） 大根と昆布の炒め煮 煮豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（豆苗・しめじ） 味噌汁（焼き豆腐・ねぎ） 鶏と長芋の塩炒め キャベツサラダ	米飯150 g 清汁（じゃがいも・しろ） 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150 g 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150 g 清汁（はんぺん・かいわれ） キャベツのバター炒め スクランブル 漬け物	米飯150 g 味噌汁（小松菜・油揚げ） 白菜とハムのソテー 長芋とろろ 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 煮豆 漬け物
昼食	フレンチトースト たっぷり野菜のポトフ コールスローサラダ リンゴジュース	山菜きのこそば ねぎ玉子焼き 小松菜ごま和え	米飯150 g 清汁（卵麩・かいわれ） 生姜味噌おでん きのこ醤油煮	米飯150 g 味噌汁（玉子・しいたけ） 2種のコロッケ 白和え	☆ご当地献立：北海道☆ コーンご飯 サケの石狩鍋風煮 じゃが芋もち 漬物（たくあん）	青森煮干しラーメン 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え	米飯150 g 清汁（えのき・しろ） 鶏の大葉味噌焼き かぼちゃいとこ煮
夕食	米飯150 g 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーごま和え	米飯150 g 味噌汁（焼き豆腐・ねぎ） 鶏と長芋の塩炒め キャベツサラダ	米飯150 g 味噌汁（卵麩・油揚げ） 酢豚 ナムル	米飯150 g 清汁（しめじ・しろ） もやしと挽肉の重ね蒸し もずく酢	米飯150 g 味噌汁（板麩・ねぎ） 鶏肉のバジルソース ひじき五目煮	米飯150 g 味噌汁（わかめ・ねぎ） タラのホイル焼き 切干大根の炒め煮	親子丼 清汁（とろろ昆布） ひじき五目煮
3時	ぼたぼた焼き 牛乳	果物	バナナ蒸しケーキ 牛乳	いちごヨーグルト	蒸かしさつま芋 牛乳	☆誕生日ケーキ☆ 牛乳	塩せんべい 牛乳
	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯150 g 清汁（卵麩・ねぎ） 納豆 キャベツ炒め煮 漬け物	米飯150 g 味噌汁（ほうれん草・油揚げ） ふきとミニがんもの含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・しろ） いんげんと豚肉の味噌炒め なめたけおくら 漬け物	米飯150 g 味噌汁（豆苗・卵麩） 厚揚げの煮物 みそとろろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（絹さや・ねぎ） 白菜とウインナーの炒め煮 胡瓜とわかめの甘酢和え 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 煮豆 梅干し	
昼食	米飯150 g 清汁 鶏肉の味噌クリーム煮 豆腐とワカメのサラダ	きのこ炊き込みごはん お吸い物 里芋の肉味噌煮 漬け物	チキンカレー コンソメスープ ツナとキャベツのマヨ和え 福神漬	米飯150 g 味噌汁（豆腐・油揚げ） 焼メンチカツ きのこのボン酢かけ	米飯150 g 清汁（あおさ・しろ） ホッケ照焼 鶏じゃが	エビピラフ 南瓜のシチュー 和風サラダ 柿	
夕食	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布・えのき） 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150 g 味噌汁（大根・油揚げ） スペイン風オムレツ ひじきと豆のマヨ和え	米飯150 g 具だくさん豚汁 ブロッコリーとツナのごま和え キャベツ浅漬け	米飯150 g 清汁（はんぺん・ねぎ） アジフライ 春雨の酢の物	米飯150 g 清汁（あおさ・かいわれ） マーボーなす ささみのナムル	米飯150 g 清汁（とろろ昆布・ねぎ） ゆで豚ごま味噌マヨだれ 白菜ソテー	
3時	バナナ蒸しケーキ	果物	たこ焼き 牛乳	フルーツゼリー	一口まんじゅう 牛乳	カボチャもち 牛乳	