

月間献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝							米飯70g+C a 味噌汁(豆腐) 里芋の煮つけ 高菜漬け
昼							まふ) 赤飯 魚のねぎ味噌焼き 吸物(あおさ) 和え物 丸ボーロ
夕							米飯70g+C a ピーフシチュー 彩りサラダ フルーツヨーグルト
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 高菜漬け	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) ひじきの煮つけ かっぱ漬	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) 三目大豆 のり佃煮	クリームパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 大根と人参の金平 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) がんもの煮つけ ふりかけ(たらこ)
昼	米飯70g+C a 豚キムチ 中華スープ ほうれん草とベーコンのソ ワッフル(マロン)	まふ)ちらし寿司* 吸物(あさり) 菜の花の辛子和え ゼリー☆ ととやき(チョコ)	まふ)キーマカレー 福神漬け 三)はんぺんサラダ 果物(パイン缶) 原宿ドック(カスター)	米飯70g+C a 南瓜コロッケ 吸物(もずく) ごぼうの煮つけ もみじまんじゅう	米飯70g+C a 鮭のムニエル 豆乳スープ ほうれん草のバターソテー クリームブッセ	まふ)かき卵煮麺 煮豆 浅漬け フルーチェ どら焼き(抹茶)	まふ)梅おかかごはん 鯖の味噌煮 吸物(豆腐) 三)春菊の甘辛炒め
夕	米飯70g+C a 魚の昆布茶焼き 吸物(かまぼこ) 糸こんの卵とじ	米飯70g+C a バーべキューーチキン 春雨スープ ナムル	米飯70g+C a 魚の柚子胡椒煮 コンソメスープ わさび和え	米飯70g+C a 八宝菜 味噌汁(なめこ) のり和え	米飯70g+C a 豆腐のそぼろあんかけ 吸物(しめじ) マカロニサラダ	米飯70g+C a 魚の和風あんかけ 大根スープ 南瓜の旨煮	米飯70g+C a キャベツ入りしゅうまい スープ(しいたけ) 三)五目春雨
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) 切干大根の煮つけ 高菜漬け	米飯70g+C a 味噌汁(えのき) 里芋の煮つけ たくあん	白あんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) 白菜の煮びたし のり佃煮	ジャムパン ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 三目大豆 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) ひじきの煮つけ ふりかけ(かつお)
昼	まふ)フレンチトースト ボテトスープ コールスローサラダ ゼリー 黒棒	米飯70g+C a 魚のみりん焼き もやしスープ キャベツとツナの煮物 すいーとぼてと	米飯70g+C a 肉じゃがオムレツ 吸物(かまぼこ) スパサラダ カエデの実	米飯70g+C a 豚バラ大根 吸物(えのき) わけぎのぬた和え 原宿ドック(カスター)	米飯70g+C a 魚の生姜煮 中華スープ おかげ煮 ☆桜もち クリームブッセ	米飯70g+C a 魚の醤油マヨ焼き コーンスープ 棒棒鶏サラダ どら焼き(抹茶)	米飯70g+C a 鶏かほちや 吸物(わかめ) 白和え
夕	米飯70g+C a 魚のもろみ焼き 吸物(鶏ごぼう) プロッコリーのごま和え	米飯70g+C a 三)くずし豆腐の韓国風煮 吸物(大根) オクラサラダ	米飯70g+C a 魚の香味焼き 竹の子スープ ザーサイ和え	米飯70g+C a ホキのトマトソースかけ 南瓜スープ もやしのカレー炒め	米飯70g+C a 鶏肉のレモン麹焼き 根菜汁 三)卵豆腐のあおさあんか	米飯70g+C a 魚の山椒煮 ねぎスープ サラダ	米飯70g+C a 魚の南蛮あんかけ スープ エリンギとポテト炒め
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) 里芋の煮つけ かっぱ漬け	米飯70g+C a 味噌汁(豆腐) 小松菜の煮びたし 高菜漬け	あんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 大根と人参の金平 のり佃煮	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しめじ) 白菜の煮びたし 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) がんもの煮つけ ふりかけ(さけ)
昼	まふ)フレンチトースト コーンスープ サラダ ヨーグルト もみじまんじゅう	米飯70g+C a チンジャオロース なめこ汁 かぼちゃサラダ	米飯70g+C a 魚のフライ*タルタル 白菜のクリームスープ 茸ソテー ¹ 丸ボーロ	米飯70g+C a 里芋と豚バラの煮物 帆立スープ 梅じやこサラダ ととやき(チョコ)	まふ)おはぎ(春分の日) 吸物(かまぼこ) 高野豆腐の卵とじ しば漬け カエデの実	まふ)きつねうどん 煮豆 ほうれん草のお浸し フルーチェ すいーとぼてと	まふ)チキンカレー 福神漬け 三)切干大根のサラダ 果物(みかん缶) 原宿ドック(カスター)
夕	米飯70g+C a 豚肉の生姜焼き 吸物(もやし) 大根のそぼろ煮	米飯70g+C a 魚の梅干煮 中華スープ 焼きビーフン	米飯70g+C a れんこんと鶏肉の照り炒め 吸物(あおさ) トマトサラダ	米飯70g+C a 魚の味噌チーズ焼き 吸物(もずく) ピーナッツ和え	米飯70g+C a 牛肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ 春雨サラダ	米飯70g+C a 蒸し魚のねぎポン酢かけ きのこスープ 卵サラダ	米飯70g+C a 鯖のおろし照り焼き 吸物(豆腐) ごま味噌和え
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) ひじきの煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(じやがいも) 小松菜の煮びたし 高菜漬け	クリームパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) 三目大豆 のり佃煮	白あんぱん ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) 高野豆腐の煮物 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(えのき) 切干大根の煮つけ ふりかけ(たらこ)
昼	まふ)フレンチトースト トマトスープ ヅナサラダ ゼリー 黒棒	米飯70g+C a 彩りかき揚げ 生姜スープ おかげ和え どら焼き(抹茶)	まふ)牛丼 吸物(大根) もずくの酢の物 ヨーグルト クリームブッセ	まふ)麦ごはん ホッケの塩焼き 赤だし味噌汁(おつゆ麩) とろろ芋	まふ)オムライス コンソメスープ 彩りサラダ ケーキ カエデの実	まふ)ちゃんぽん 厚揚げの煮物 白菜の酢の物 プリン	米飯70g+C a 魚の南部焼き 味噌汁(かきたま) 春雨炒め もみじまんじゅう
夕	米飯70g+C a 豚肉とさつま芋の煮物 吸物(あおさ) 塩昆布和え	米飯70g+C a 魚のチリソースかけ 卵スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70g+C a 鶏肉のしそわさび炒め 吸物(玉葱) 海草サラダ	米飯70g+C a 豚じやが 中華スープ 枝豆とひじきのサラダ	米飯70g+C a 魚の磯辺焼き のっべい汁 糸こんのたらこ炒め	米飯70g+C a 魚の煮つけ みぞれ汁 ポテトサラダ	米飯70g+C a 焼肉風 わかめスープ サラダ
	30日	31日					
朝	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) 里芋の煮つけ 高菜漬け	米飯70g+C a 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし かっぱ漬					
昼	米飯70g+C a しそ昆布焼きつくね 吸物(もやし) ごぼうの金平 すいーとぼてと	まふ)フレンチトースト コーンスープ 甘夏和え ととやき(チョコ)					
夕	米飯70g+C a 豚肉のハニーマスタード炒 けんちん汁 じやがいもの洋風煮	米飯70g+C a あぶたま煮 スープ ゆかり和え					