



* 天候、配送状況等により献立内容が変更となる事があります

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん ポテトソテー なます ごま塩 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ うの花 漬物 味噌汁	ごはん ブロッコリーの炒め物 たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん がんものの煮物 しろ花豆 味の花 味噌汁	ごはん あじの塩焼き ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め 金時豆 ふりかけ 味噌汁	黒糖ロール ハムステーキ オニオンコンソメスープ
昼食	味噌煮込みうどん 彩りおにぎり オクラのねばねば和え	ごはん 豚カツ 切干大根の煮物 カリフラワーとエビのサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の塩煮 スナップエンドウのゆかり和え 味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ 福神漬	ごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の炒め煮 玉ねぎとツナのさっぱり和え 味噌汁	ごはん 白身魚の天ぷら 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの辛子あえ 吸い物	ごはん 鶏肉と玉子の親子炒め オクラのさっと煮 茄子の香味だれ 味噌汁
夕食	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ (和風おろしがけ) 具だくさん金平 和風サラダ 味噌汁	ごはん ぶりステーキ こんにゃくのおかか炒め チングン菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 寄せ鍋 あさりの酢みそ和え 漬物	ごはん かに玉 水餃子風 華風サラダ 春雨スープ	ごはん 鶏肉の生姜炒め ひじきの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 豚肉大根 インゲンの炒め物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん しいらのバターソテー 根菜だんごと 大豆のケチャップ煮 貝割れ大根サラダ 吸い物
朝食	ごはん ソーセージ炒め 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん さばのごま焼き ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁	ごはん 玉子とじ ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 里芋の煮物 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ごはん 焼きはんぺん 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	クロワッサン チキンピカタ風 コーンクリームスープ
昼食	鮭ちらし寿司 たけのこの煮物 吸い物	ごはん 照り焼きチキン 山芋の白煮 ネギと竹輪の和え物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ミニ肉まん やみつきナムル 吸い物	ごはん 鶏唐揚げ ぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	塩焼きそば ごはん半分 花型お好み焼き にらともやしのマヨぽん和え 味噌汁	ごはん 銀ヒラス煮付け 炒り豆腐 大根の梅和え 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の磯和え 味噌汁
夕食	ごはん 肉じゃが スナップエンドウの塩こしょう炒め 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 木の葉型メンチカツ チングン菜の炒め物 なめこのおろし和え 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮風 ピーマンのツナ炒め 人参サラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げのチャンブルー ふきの煮物 インゲンのしらす和え 味噌汁	ごはん メルルーサのタルタルソース マカロニソテー パブリカのマリネ 吸い物	ごはん 焼き鳥風炒め 小松菜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん マトウダイのレモン風味焼き ロールキャベツ オニオンサラダ 吸い物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ごはん インゲンの炒め煮 紅あずまサラダ 磯しぐれ 味噌汁	ごはん 切り昆布の煮物 しろ花豆 味付なめ茸 味噌汁	ごはん 玉子炒め ふきの煮物 たいみそ 味噌汁	ごはん カレイの塩こしょう焼き じゃが芋のコーンクリーム煮 漬物 味噌汁	ごはん 竹輪の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁	ごはん 大豆の炒め物 なます ごま塩 味噌汁	レーズンロール ワインナーソテー ポタージュスープ
昼食	ごはん あじのチーズパン粉焼き パブリカのソテー スパゲティサラダ 吸い物	炊込みご飯 鶏肉のパリパリ焼き スナップエンドウと 油揚げの煮物 味噌汁	ごはん 豚テキ風 ひじきの煮物 もやしの生姜和え 味噌汁	中華そば ごはん半分 春巻 小松菜のナムル	コロッケカレー グリーンサラダ 福神漬	ごはん まだらのボトフ エビとブロッコリーのソテー トマトのマリネ 吸い物	ごはん 豚肉と厚揚げのとろとろ煮 インゲンのツナ炒め もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉の柳川風 カリフラワーの和風炒め チングン菜の辛子あえ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 肉だんごの筑前煮 オクラのゆかり和え 味噌汁	ごはん みなみかごかますの塩焼き がんものの煮物 ブロッコリーの 醤油マヨサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のけいちゃん焼き 冬瓜の煮物 こんにゃくサラダ 吸い物	ごはん 赤魚のネギソースかけ 切干大根と里芋の煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 酢鶏 かに風味シーマイ 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 海鮮野菜炒め 若竹煮 カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ごはん 白身魚の梅風味 ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん 三色炒め ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 山芋焼き 切干大根の煮物 しらす生姜 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 南瓜サラダ のり佃煮 味噌汁	ごはん 玉子焼き 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 根菜だんごの煮物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	コーンサラダパン オムレツ オニオンコンソメスープ
昼食	ごはん トマトソースハンバーグ 茄子とベーコンのソテー カラフルサラダ 吸い物	ごはん 豚肉の生姜焼き ふきと信田巻の煮物 温奴（おんやっこ） 味噌汁	オムライス風 &ごちそうエビフライ ジャーマンポテト コールスロー コンソメスープ 【クリスマスイブメニュー】	ごはん クリスマスチキン ほうれん草のソテー ^{サンタ} マカロニサラダ 玉子スープ 【クリスマスメニュー】	ごはん さばの味噌煮 キャベツのじゃこ炒め 山芋のサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉とチングン菜の にんにく醤油炒め こんにゃくの炒り煮 竹輪の磯和え 味噌汁	ごはん 鮭の甘辛炒め 冬瓜の葛煮 インゲンの白和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のゆずこしょう炒め 南瓜のいとこ煮 スナップエンドウのおかか和え 味噌汁 【冬至メニュー】	ごはん さわらのみぞれ煮 人参与ピーマンのしりしり 胡瓜とささ身の酢の物 味噌汁	友禅ごはん ぜんまいの煮物 オクラの胡麻和え 味噌けんちん汁	ごはん たらのムニエル ブロッコリーの洋風煮 白菜サラダ 吸い物	ごはん 青椒肉絲 チヂミ もやしの中華和え 吸い物	ごはん メバルの焼き南蛮漬け 揚げ出し豆腐 野菜の塩だれがけ 味噌汁	ごはん 豚肉と小松菜のあっさり煮 金平ごぼう トマトの塩昆布和え 味噌汁
	29	30	31				
朝食	ごはん 目玉焼き うの花 ふりかけ 味噌汁	ごはん 赤魚のソテー たけのこの煮物 漬物 味噌汁	ごはん こんにゃくの炒め物 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁				
昼食	ごはん 里芋のクリームシチュー きのこの ガーリックバター炒め 海藻サラダ	ごはん 麻婆茄子 焼壳 春雨サラダ 吸い物	ごはん あんかけお魚ハンバーグ 野菜の煮浸し 貝割れ大根の梅和え 味噌汁				
夕食	ごはん カレイの煮付け すり身海苔巻き キャベツの酢みそ和え 豚汁	ごはん 牛しゃぶ 竹輪の炒め物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	年越しそば 稻荷寿司 とろろ				



*緑字は選択メニューです