



## メニュー表



\* 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
朝食							1
昼食							2
夕食							3
	2	3	4	5	6	7	8
朝食							9
昼食	ごはん 鶏の揚げ煮 茄子と牛ひき肉のトマト煮 菜の花の辛子和え キャベツのゆず和え 汁物	ごはん イワシの生姜煮 プレーンオムレツ ブロッコリーとハムのソテー 小松菜の煮浸し 汁物	ごはん きのこソースハンバーグ 里芋の煮物 菜花のおかか和え 大根のゆかり和え 汁物	ごはん サバの竜田揚げ 炊き合わせ（里芋・厚揚げ） 春菊のお浸し キャベツのピリ辛漬け 汁物	ごはん 肉団子の味噌炒め 南瓜焼壳 もやしのナムル 菜の花の白和え 汁物	ごはん 豚の生姜焼き 茄子の炒め煮 和風スパゲッティー ほうれん草のおかか和え 汁物	ごはん・汁物 ランダム弁当
夕食	ごはん 海鮮ハ宝菜 春雨とハムのソテー 茄子のしげ焼き ほうれん草のピーナツ和え 汁物	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニトマトソテー 青梗菜とカニカマの和え物 南瓜と枝豆のサラダ 汁物	ごはん カレイのおろし煮 プレーンオムレツ じゃが芋と鶏肉の炭火焼 青梗菜の辛子和え 汁物	ごはん ハムカツ スパゲティーナポリタン 小松菜のピーナツ和え つぼ漬け 汁物	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の炒り煮 青菜のおかか和え 一夜漬け 汁物	ごはん 肉じゃが 海鮮焼壳 ブロッコリーのおかか和え シーザー風サラダ 汁物	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ごぼうの辛子マヨ和え 二色和え 汁物
	10	11	12	13	14	15	16
朝食							17
昼食	ごはん サバの塩焼き 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 青菜の辛子和え 汁物	ごはん 豚と大根のべっこ煮 もやしのナムル 青梗菜のバター風味ソテー うずら豆 汁物	ごはん バーベキューチキン 南瓜煮 インゲンと竹輪の和え物 オニオンサラダ 汁物	ごはん 海鮮ハ宝菜 春雨とハムのソテー 茄子のしげ焼き ほうれん草とピーナツ和え 汁物	ごはん カレイの煮付 プレーンオムレツ じゃが芋と鶏肉の炭火焼 青梗菜の辛子和え 汁物	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん サバの味噌煮 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツのゆかり和え 汁物
夕食	ごはん 鶏つくね煮 さつま芋とレーズンの煮物 青菜の土佐和え キャベツのゆず和え 汁物	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 コロッケ 三色和え ブロッコリーとコーンのサラダ 汁物	ごはん カレイのおろし煮 プレーンオムレツ じゃが芋と鶏肉の炭火焼 青梗菜の辛子和え 汁物	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん 鶏の味噌炒め かに焼壳 大根唐とじゃこの炒り煮 ごぼうの辛子マヨ和え 汁物	ごはん エビカツ そぼろ入り野菜炒め 青梗菜とカニカマの和え物 オクラのごま和え 汁物	ごはん 肉じゃが 海鮮焼壳 ブロッコリーのおかか和え シーザー風サラダ 汁物
	18	19	20	21	22	23	24
朝食							25
昼食	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん 鶏の揚げ煮 茄子と牛ひき肉のトマト煮 菜の花の辛子和え キャベツのゆず和え 汁物	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん きのこソースハンバーグ 里芋の煮物 菜花のおかか和え 大根のゆかり和え 汁物	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 大豆のじゃこ炒め 三つ葉の和え物 味噌汁	ごはん カレイの煮付け こんにゃくと竹輪のおかか炒め 大根の梅和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の炒り煮 青菜のおかか和え 一夜漬け 汁物	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ごぼうの辛子マヨ和え 二色和え 汁物	ごはん バーベキューチキン 南瓜煮 インゲンと竹輪の和え物 オニオンサラダ 汁物	ごはん カレイのおろし煮 プレーンオムレツ じゃが芋と鶏肉の炭火焼 青梗菜の辛子和え 汁物	ごはん・汁物 ランダム弁当	ごはん 銀ヒラスのごま味噌焼き 揚げ出し豆腐 玉ねぎと貝割れ大根のサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と山芋のタルタルソース 小松菜のソテー コーンとハムのさっぱり和え 吸い物
	26	27	28	29	30	31	1
朝食	ごはん がんものの煮物 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	ごはん カリフラワーの炒め物 たけのこの煮物 しらす生姜 味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 二色炒め うの花 ごま塩 味噌汁	ごはん 玉子焼き じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 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 カリフラワーの炒め物 たけのこの煮物 しらす生姜 味噌汁
昼食	赤飯 天ぷら盛り合わせ 塩昆布の白和え 吸い物 【天皇誕生日メニュー】	ごはん たらのちゃんこ鍋 胡瓜の磯和え 漬物	ごはん半分 五目あんかけラーメン チヂミ もやしの旨塩和え	オムレツときのこのカレー マカロニサラダ 福神漬	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 インゲンのしらす和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のすき焼き風 チングン菜のツナ炒め ブロッコリーの和風和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付け こんにゃくと竹輪のおかか炒め 大根の梅和え 味噌汁
夕食	ごはん 肉じゃが オクラの煮浸し やみつきネギサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と野菜のトマトソース炒め きのこベーコンの玉子ソテー キャロットサラダ 吸い物	ごはん 若鶏の香り揚げ 金平ごぼう ワカメと竹輪の酢の物 味噌汁	ごはん メバルのムニエル ロールキャベツ ほうれん草とコーンのサラダ 吸い物	ごはん 豚肉とニラのにんにく炒め ひじきの煮物 菜の花の生姜和え 味噌汁	ごはん かに玉 春巻 茄子の中華サラダ 吸い物	ごはん カリフラワーの炒め物 たけのこの煮物 しらす生姜 味噌汁