



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 ごはん ソーセイ炒め 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	2 ごはん 二色炒め 金時豆 おかか 味噌汁	3 ごはん 赤魚の塩こしょう焼き 金平ごぼう のり佃煮 味噌汁	4 ごはん スクランブルエッグ じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 味噌汁	5 レーズンロール ハムステーキ ポタージュスープ
昼食			三色そぼろ丼 ふきの煮物 もやしの大葉和え 味噌汁	ごはん 春野菜のクリームシチュー マカロニソテー きのこほうれん草の温サラダ	ごはん半分 焼きそば コーン入りイカバーグ パプリカのマリネ 味噌汁	ごはん カレイのオイスター炒め 焼き餃子 トマトの中華和え 吸い物	ごはん 豚肉の柳川風 インゲンとエビの彩り炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁
夕食			ごはん 肉だんごと白菜のとろとろ煮 ピーマンと人参の醤油炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん さわらのバター醤油焼き 厚揚げの煮物 大根の梅和え 味噌汁	ごはん 関東煮 ブロッコリーのツナ炒め こんにゃくの酢みそ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とたけのこの治部煮 茄子の炒め物 オクラの胡麻和え 味噌汁	ごはん メバルの竜田焼き 野菜のごった煮 とろとろ 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん 竹輪の煮物 しろ花豆 ふりかけ 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 オクラと油揚げの炒め物 たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん さばの鍋照り ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 うの花 磯しくれ 味噌汁	ごはん ハッシュポテト 彩り酢の物 ごま塩 味噌汁	クロワッサン カリフラワーソテー 牛乳
昼食	ごはん あじの焼き南蛮漬け 切干大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	【岡山県ご当地メニュー】 デミカツ丼 冬瓜の煮物 胡瓜の磯和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 焼売 ほうれん草のナムル ワカメスープ	ごはん半分 野菜たっぷりラーメン チヂミ やみつぎネギサラダ	【お花見メニュー】 ごはん 三種のフライ 玉子焼き 小松菜の辛子あえ 吸い物	ごはん 鶏肉のバリバリ焼き ひじきの煮物 グリーンサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の薬味のせ ぜんまいと里芋の煮物 オクラの和風マヨ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 ワカメの生姜和え 味噌汁	ごはん 白身魚の和風あんかけ 南瓜の煮物 ピーマンときのこの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 トマトのサラダ 吸い物	ごはん 牛皿 がんもの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉とにらの胡麻にんにく炒め 車麩の煮物 玉ねぎと貝割れ大根の和え物 味噌汁	ごはん ぶり大根 炒り豆腐 三つ葉のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の鍋しぎ キャベツの煮浸し かに風味酢の物 味噌汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ごはん 目玉焼き 南瓜サラダ のり佃煮 味噌汁	ごはん 根菜だんごのあんかけ 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん カレイのごま風味 なます ふりかけ 味噌汁	ごはん 温奴 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん こんにゃくの和風炒め ひじきの煮物 しらす生姜 味噌汁	ごはん 高野豆腐の炒め物 金時豆 漬物 味噌汁	黒糖ロール ベーコンポテトバーグ オニオンコンソメスープ
昼食	ハンバーグカレー スパゲティサラダ 福神漬 	【季節のメニュー】 さわらの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 人参と炒り玉子の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の昆布煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん・汁物 ランダム弁当 	ごはん 照り焼きチキン オクラのさっと煮 豆とじゃが芋のさっぱりサラダ 味噌汁	ごはん メルルーサのみぞれ煮 具たくさん金平 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め ブロッコリーとあさりの酒蒸し ピーマンのゆかり和え 味噌汁
夕食	ごはん たららの煮付け チンゲン菜の炒め物 豆腐のごまだれがけ 味噌汁	ごはん 鶏肉のブロッコリー炒め たけのこの煮物 トマトのじゃこ和え 味噌汁	ゆかりごはん半分 とろろうどん 茹で鶏の和え物	ごはん 木の葉型メンチカツ ふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 銀ヒラスの梅みりん焼き 白菜の煮物 二色和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 かに風味シューマイ 春雨サラダ 吸い物	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ (きのこあんかけ) 切干大根の煮物 玉ねぎとツナのサラダ 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん さわらのゆずこしょう焼き たけのこの煮物 ごま塩 味噌汁	ごはん がんもの煮物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん ハムエッグ うの花 ふりかけ 味噌汁	ごはん 野菜炒め ごぼうのうま煮 漬物 味噌汁	ごはん 里芋の甘辛煮 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 焼きはんぺん ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	コーンサラダパン オムレツ 牛乳
昼食	ごはん 海鮮カツ トマトのマリネ 野菜のポトフ	ピーフストロガノフ マカロニサラダ 福神漬 	献立未定	ごはん 鶏唐揚げ 山芋のツナ煮 ブロッコリーのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 水餃子風 チンゲン菜の華風サラダ 吸い物	ごはん チキンとポテトの カレーソテー カリフラワーの洋風煮 玉子サラダ 吸い物	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜のおかか炒め ハリハリサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉のネギ塩炒め 冬瓜の菎煮 竹輪の辛子あえ 味噌汁	ごはん 白身魚のにんにく醤油炒め 筑前煮 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 肉じゃが インゲンと角天の炒め物 たたき胡瓜 味噌汁	ごはん みなみかごかますのぼん酢焼き ひじきの煮物 小松菜の白和え 味噌汁	ごはん お好み焼き 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁	ごはん・汁物 ランダム弁当 	ごはん 豚肉と南瓜の胡麻味噌炒め こんにゃくの煮物 しらすの甘酢和え 吸い物
	27	28	29	30			
朝食	ごはん 山芋焼き なます 味の花 味噌汁	ごはん ぶりのみりん焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 しろ花豆 味付なめ茸 味噌汁	ごはん 玉子とじ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁			
昼食	ごはん半分 かき揚げうどん 稲荷寿司 ピーマンの塩昆布和え	ごはん 豚テキ 茄子の煮浸し あさりの酢みそ和え 味噌汁	【昭和の日メニュー】 ちらし寿司 高野豆腐と南瓜の煮物 吸い物	ごはん 和風ハンバーグ たけのこの煮物 白菜のコールスロー 味噌汁			
夕食	ごはん 鶏肉とキャベツの マヨポン炒め ぜんまいの煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん かに玉 チンゲン菜の中華炒め 大根と胡瓜の和え物 春雨スープ	ごはん 鶏肉と里芋の照り煮 金平ごぼう 竹輪と三つ葉の梅和え 味噌汁	ごはん 豚肉のナポリタン風炒め ロールキャベツ フレンチサラダ 吸い物			