



# 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
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん 信田巻きの煮物 しろ花豆 磯しぐれ 味噌汁	ごはん ウインナー炒め 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 金平ごぼう のり佃煮 味噌汁	ごはん ほっけのみりん焼き たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 玉子とし うの花 ふりかけ 味噌汁	ごはん がんもの煮物 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	黒糖ロール ハムステーキ 牛乳
昼食	牛玉丼 じゃが芋の昆布煮 ブロッコリーのぼん酢和え 味噌汁 【北海道ご当地メニュー】	ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁	揚げ茄子のおろしうどん 稲荷寿司 玉ねぎと貝割れ大根の和え物	ごはん 麻婆豆腐 焼売 にらのナムル 吸い物	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬	ごはん 白身魚のかば焼き 白菜の炒め物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 豚肉炒めのとろろかけ チンゲン菜の煮物 竹輪の磯和え 味噌汁
夕食	ごはん たらのチーズパン粉焼き 野菜ソテー パプリカサラダ 吸い物	ごはん つくねとネギの香ばし炒め 冬瓜の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁	ごはん 木の葉型メンチカツ 切干大根の煮物 ピーマンのしらす和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくの炒め物 海藻サラダ 味噌汁	ごはん メバルのごま風味焼き ひじきの煮物 オクラの和風マヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩レモン炒め コーン入りイカバーグ トマトサラダ 吸い物	ごはん かに玉 焼き餃子 やみつきサラダ 春雨スープ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ごはん 根菜だんごの煮物 金時豆 ごま塩 味噌汁	ごはん 玉子炒め 紅あずまサラダ たいみそ 味噌汁	ごはん パプリカの炒め物 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん チキンピカタ風 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん 冬瓜の葛煮 なます ふりかけ 味噌汁	ごはん 白身魚の塩こしょう焼き 切干大根の煮物 しらす生姜 味噌汁	クロワッサン ふんわりハンバーグ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ぜんまいの煮物 ワカメの酢の物 味噌汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 人参とじゃが芋のツナ炒め ピーマンと干しえびの和え物 味噌汁	ごはん 目玉焼きハンバーグ インゲンの塩炒め 大根サラダ 吸い物	生姜ご飯 あじフライ 茄子の梅煮浸し けんちん汁 【入梅メニュー】	ごはん 照り焼きチキン 車麩の煮物 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 豚肉と大根のあっさり煮 金平ごぼう こんにゃくの酢みそ和え 味噌汁	ごはん ぶりのおろしソース ピーマンのそぼろ炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁
夕食	ごはん かますのネギ味噌焼き 里芋の含め煮 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの洋風煮 ハリハリサラダ 吸い物	ごはん さわらと玉ねぎのぼん酢だれ たけのこの煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉と小松菜のおかか醤油炒め 高野豆腐の煮物 トマトの浅漬け 味噌汁	ごはん メルルーサのマヨ炒め ロールキャベツ 野菜のドレッシング和え 吸い物	ごはん 厚揚げと海鮮の野菜炒め ふきの煮物 茹で鶏の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のんにく醤油炒め 山芋の白煮 ちぎりキャベツサラダ 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ごはん 焼きはんぺん たけのこの煮物 漬物 味噌汁	ごはん インゲンの炒め物 しろ花豆 味付なめ茸 味噌汁	ごはん 豆腐入りお魚ハンバーグ 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 山芋焼き ごぼうのうま煮 味の花 味噌汁	ごはん 赤魚のゆずこしょう焼き ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん ハムエッグ じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 味噌汁	レーズンロール ブロッコリーソテー 牛乳
昼食	ちらし寿司 南瓜とがんもの煮物 吸い物	ごはん 豚カツ こんにゃくの煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のソテー 玉子サラダ 吸い物	ごはん半分 塩焼きそば 野菜ミンチ巻き ワカメの和え物 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 かに風味シューマイ 春雨サラダ 吸い物	ごはん 豚肉の甘酢胡麻だれ ひじきの煮物 和風サラダ 味噌汁	ごはん 揚げ豆腐 たけのこの煮物 ピーマンのマヨ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のコンソメバターソテー きのこのパスタ 人参サラダ ワカメスープ	ごはん あさりの深川風 竹輪の甘辛炒め 胡瓜とカニカマの辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と里芋の田舎煮 キャベツの塩昆布炒め もやしのおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け オクラとしめじの味噌炒め ほうれん草の梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のふわ玉炒め カリフラワーのツナ煮 トマトの大葉和え 味噌汁	ごはん さばの竜田焼き 野菜のごった煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ごはん 鶏肉大根 小松菜の炒め物 胡瓜の浅漬け 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ごはん こんにゃくの炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん あじの塩焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん カリフラワーの炒め物 紅あずまサラダ おかか 味噌汁	ごはん 玉子焼き ひじきの煮物 ごま塩 味噌汁	ごはん 野菜炒め 金時豆 漬物 味噌汁	ごはん 里芋の煮物 なます のり佃煮 味噌汁	ホットドック オムレツ 牛乳
昼食	ごはん オニオンソースのハンバーグ 冬瓜の煮物 カニカマの白和え 味噌汁	ごはん半分 冷やし中華 春巻 茄子のさっぱり和え	ごはん 豚テキ ふきの煮物 竹輪の酢の物 味噌汁	ごはん えびフライ パジルパスタ 南瓜サラダ 吸い物	炊き込みご飯 さわらの梅みりん焼き 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 味噌汁	ごはん 鶏ひき肉の和風チャブチェ チヂミ ツナサラダ 味噌汁	ごはん たらの煮付け こんにゃくの炒め物 茹で鶏のゆずこしょう和え 味噌汁
夕食	ごはん 銀ヒラスの漬け焼き 筑前煮 彩りサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のコク旨炒め がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース煮 ほうれん草の玉子ソテー コーンサラダ 吸い物	ごはん 鶏肉のネギだれがけ 水餃子風 豆腐の和え物 味噌汁	ごはん 肉じゃが オクラのじゃこ炒め インゲンの酢みそ和え 味噌汁	ごはん 赤魚の野菜蒸し ぜんまいの煮物 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	ごはん 肉だんごときのこのオイスター炒め えび焼売 中華サラダ 吸い物
	29	30					
朝食	ごはん 竹輪の炒め物 ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 南瓜の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁					
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	野菜カレー&鶏唐揚げ マカロニサラダ 福神漬					
夕食	ごはん あじの香味だれ 揚げ出し豆腐 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグ 貝だくさん金平 カリフラワーのマリネ 味噌汁					