



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
朝食		ごはん 茄子の炒め物 切干大根の煮物 磯しぐれ 味噌汁	ごはん 信田巻の煮物 ポテトサラダ ごま塩 味噌汁	ごはん さばのみりん焼き 彩り酢の物 のり佃煮 味噌汁	ごはん 切り昆布の炒め煮 金時豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん 玉子炒め ごぼうのうま煮 漬物 味噌汁	レーズンロール ジャーマンポテト風 牛乳 
昼食		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜しんじょのあんかけ カニカマの酢の物 吸い物	ごはん 豚カツ ブロッコリーのツナ煮 ねばねば和え 味噌汁	牛丼 たけのこの煮物 小松菜の梅かつお和え 味噌汁	ごはん半分 焼きそば 春巻 トマトのマリネ 味噌汁	ごはん メルルーサのチーズパン粉焼き 山芋のベーコンソテー グリーンサラダ 吸い物	ごはん あじの利休焼き 南瓜のいとこ煮 野菜の磯和え 味噌汁
夕食		ごはん 照り焼きチキン 大根とチンゲン菜のだし煮 スナップエンドウの辛子和え 味噌汁	ごはん 白身魚のオイスター炒め 水餃子風 中華サラダ 吸い物	ごはん 洋風玉子焼き ロールキャベツ スパゲティサラダ 吸い物	ごはん ぶりステーキ 筑前煮 インゲンのごまだれ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の生姜醤油炒め オクラの土佐煮 はりはり和え 味噌汁	ごはん 厚揚げ入り鶏そぼろ炒め こんにゃくの煮物 とろろ 味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ごはん 焼きはんぺん じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん 大豆の炒め物 ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん ハムエッグ たけのこの煮物 漬物 味噌汁	ごはん カリフラワーの炒め物 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 白身魚の鍋照り うの花 おかか 味噌汁 	ごはん 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	クロワッサン ハムステーキ 牛乳
昼食	ハヤシライス オムレツ ブロッコリーサラダ 福神漬 	ごはん えびフライ ウインナーソテー トマトのツナ和え 吸い物	炊き込みご飯 さわらのネギソースがけ ひじきの煮物 パプリカサラダ 味噌汁	ごはん 野菜あんかけハンバーグ 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 野菜肉巻き 春雨サラダ 吸い物	ごはん カレイのガーリックバターソテー ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) マカロニサラダ 吸い物	ごはん 鶏肉の和風マヨ炒め 小松菜の煮物 胡瓜の生姜醤油和え 味噌汁
夕食	ごはん メバルの甘酢漬け ぜんまいの煮物 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とじゃが芋のほっくり甘辛煮 インゲンの塩炒め 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	ごはん 豚にらもやし炒め がんもの煮物 スナップエンドウのおかか和え 味噌汁	ごはん 銀ヒラスの煮付け 揚げ出し豆腐 オクラの酢みそ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のおろしぼん酢だれ チンゲン菜の煮物 粉ふき芋 味噌汁	ごはん 豚肉大根 ブロッコリーと竹輪の炒め物 ピーマンのゆかり和え 味噌汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ(きのこあん) ふきの煮物 やみつきキャベツ 味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ごはん 玉子とし なます ふりかけ 味噌汁	ごはん 山芋焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	ごはん チキンピカタ風 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん こんにゃくの炒め物 しろ花豆 しらす生姜 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 赤魚のごま焼き 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 	黒糖ロール パプリカソテー 牛乳
昼食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げの煮物 スナップエンドウの胡麻和え 味噌汁	ちらし寿司 具だくさん金平 吸い物 	ごはん とん漬け 南瓜の塩煮 人参とえのきの辛子和え けんちん汁 【神奈川県ご当地メニュー】	ごはん半分 冷やし中華 チヂミ ほうれん草のナムル	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 もやしと大根葉の和え物 味噌汁	ごはん かに玉 焼売 玉ねぎの中華風サラダ にらのスープ 	ごはん 豚肉のコンソメ炒め コーン入りイカバーグ 小松菜の白和え 味噌汁
夕食	ごはん 肉じゃが インゲンの炒め物 ワカメのさっぱり和え 味噌汁	ごはん 焼き鳥風炒め 大根の煮物 オクラの和風マヨ和え 味噌汁	ごはん かますのおろし薬味のせ ピーマンの塩昆布炒め 冷やしトマトサラダ 味噌汁	ごはん 木の葉型メンチカツ 茄子の煮浸し 冷奴 味噌汁	ごはん 白身魚のカレー風味 カラフルサラダ マカロニスープ	ごはん 鶏肉の旨塩炒め 白菜の煮物 山芋の梅和え 味噌汁	ごはん さわらの菜種がけ 里芋の煮物 ピーマンの和え物 味噌汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ごはん ソーセージ炒め 南瓜サラダ のり佃煮 味噌汁 	ごはん ぶりの塩こしょう焼き たけのこの煮物 味の花 味噌汁	ごはん 竹輪の炒め物 ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁 	ごはん はんぺんの煮物 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁	ごはん 目玉焼き 紅あずまサラダ 漬物 味噌汁 	ごはん 根菜だんこの煮物 金時豆 ふりかけ 味噌汁	えびサラダパン オムレツ 牛乳
昼食	赤飯 吸い物 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 胡瓜のおかか和え 【敬老の日メニュー】	ごはん半分 玉子とじうどん ゆかりおにぎり キャベツの酢みそ和え	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニソテー こんにゃくサラダ 吸い物	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 カニカマの中華和え 春雨スープ	ごはん 海鮮カツ がんもの含め煮 人参のツナサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの煮物 南瓜と枝豆の和え物 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋の炒め物 ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉と車麩のすき煮 チンゲン菜の炒め物 貝割れ大根サラダ 味噌汁	ごはん ポークソテー(玉ねぎソース) ブロッコリーと小柱のクリーム煮 フレンチサラダ 吸い物	ごはん カレイの幽庵焼き 冬瓜の煮物 切り昆布の和風和え 味噌汁	ごはん 豚肉の和風ピカタ ひじきの煮物 オクラの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩焼きとろろがけ 切干大根の煮物 スナップエンドウの生姜和え 味噌汁	ごはん たらと茄子の揚げ浸し 厚揚げの味噌炒め ワカメのおろし和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の南蛮漬け オクラのさっと煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁
	28	29	30				
朝食	ごはん 白身魚のゆずこしょう焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	ごはん 野菜入り豆腐ハンバーグ なます ごま塩 味噌汁	ごはん 角天の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁				
昼食	ごはん 豚テキ風 ふきの煮物 ハリハリサラダ 味噌汁	シーフードカレー コールスロー 福神漬	 鉄板焼き				
夕食	ごはん ツナとゴーヤのチャンプルー 若竹煮 人参とコーンのマヨドレ 味噌汁	ごはん 鶏肉と高野豆腐の治部煮風 こんにゃくの炒め物 チンゲン菜の磯香和え 味噌汁	ごはん あじときのこのさっぱり漬け 金平ごぼう ほうれん草の和え物 味噌汁				