

＜献立表＞

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4							
朝食														
昼食								野菜雑炊 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 畑菜の和えもの 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とし ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの胡麻和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 はんぺんバター醤油焼き 菜の花のお浸し 梅びしお 牛乳	食パン(ジャム) コンソメスープ ｲﾝｸﾞｰｲﾝﾄﾞﾙの胡麻和え 小松菜のサラダ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 はんぺんバター醤油焼き 菜の花のお浸し 梅びしお 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんバター醤油焼き 菜の花のお浸し 梅びしお 牛乳	食パン(ジャム) コンソメスープ ｲﾝｸﾞｰｲﾝﾄﾞﾙの胡麻和え 小松菜のサラダ 乳酸菌飲料(りんご)
夕食								御飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 畑菜の和えもの 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 赤魚のみぞれあん 菜の花と蒲鉾の和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の浅漬け フルーツ	御飯 味噌汁 たららの香味焼き さつまいもレモン煮 和風サラダ	御飯 味噌汁 たららの香味焼き さつまいもレモン煮 和風サラダ	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ もやしコンソメソテー フルーツ	御飯 味噌汁 チキンジンジャー 大根の甘酢和え フルーツソースヨーグルト
3時			おやつレク	せんべい(ソフトサラダ)	チョコパウム	黒糖ケーキ/3階バラエティー								
朝食	5	6	7	8	9	10	11							
朝食	御飯 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 切干大根の中華和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 いわしの梅煮 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 鶏野菜のケチャップ煮 ﾌﾗ傢ｰサラダ 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 清まし汁 里芋のそぼろ煮 ｲﾝげんのﾋｰﾝ和え ふりかけ 牛乳	食パン(ジャム) コンソメスープ ｶﾆｶﾐと豆腐の玉子とし 人参サラダ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 大根と豚肉のべっこう煮 白だし和え のり佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 もやしｲﾝげんの磯和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)							
昼食	御飯 味噌汁 鰯の南部焼き ぜんまいの炒め煮 フルーツ	御飯 中華スープ 鶏肉と厚揚げの中華煮込み 南瓜の黒ごま和え フルーツ	御飯 味噌汁 鰯のんにく醤油焼き ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾞｰﾝのソテー フルーツソースヨーグルト	家常(ﾀﾞﾝｼﾞﾝ)豆腐丼 中華スープ 青梗菜と春雨の和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 チキンのカレーニエル 野菜のﾛｰｽﾞｽｶｯﾌﾟ フルーツソースヨーグルト	〔共通料理〕 御飯 コンソメスープ ひじきと豆腐の和え物 フルーツ [A]ハンバーグ・ﾛｰｽﾞｽｶｯﾌﾟ [B]鰯フライ	★鯛めし御膳★ ・鯛めし ・筑前煮 ・ほうれん草の白和え ・お吸い物 ・桜あんロール							
夕食	御飯 味噌汁 豚肉とごぼうの煮物 野菜のソテー かぶの浅漬け	御飯 味噌汁 いなだの照り焼き 五目煮 フルーツ	御飯 味噌汁 肉野菜炒め 小松菜の和え物 漬物	御飯 味噌汁 鶏肉とごぼうの甘辛炒め ｷﾞﾝｼﾞﾝとｺｰﾝのソテー さつまいも甘煮	御飯 味噌汁 白身魚の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え 漬物	御飯 味噌汁 鶏肉の葱醤油のせ ｲﾝｸﾞｰの黒ごま和え 漬物	御飯 味噌汁 鰯のみりん焼き オクラおろし大根 うぐいす豆							
3時	おやつレク	メーブルケーキ	ぼたぼた焼き	おやつレク	宇治抹茶ロールケーキ	カステラ	クラッシュフルーツゼリー/3階バラエティー							
朝食	12	13	14	15	16	17	18							
朝食	御飯 味噌汁 チキンのトマト煮 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 ニラ玉 オクラのピーナツ和え たいみそ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の胡麻炒り煮 もやし梅おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) コンソメスープ ｲﾝｸﾞｰと野菜のソテー ｷﾞﾝｼﾞﾝとｺｰﾝのソテー 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 豆腐の肉味噌あんかけ マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 鶏と野菜のカレーソテー かぶのゆかり甘酢和え 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 炒り豆腐 ｱｽﾊﾟﾗのおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)							
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソース ﾋｰﾌﾝソテー フルーツ	御飯 もやしあんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい フルーツ	御飯 味噌汁 麻婆豆腐丼 中華スープ ラーメンサラダ フルーツソースヨーグルト	〔共通料理〕 御飯 味噌汁 ほうれん草とエノキの和風和え フルーツ [A]白身魚のカレーニエル [B]チキンカツ	〔共通料理〕 御飯 味噌汁 ほうれん草とエノキの和風和え フルーツ [A]白身魚のカレーニエル [B]チキンカツ	御飯 味噌汁 豚焼肉丼 味噌汁 やっこ フルーツ	御飯 味噌汁 清まし汁 鰯の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 フルーツソースヨーグルト							
夕食	御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 和風里芋サラダ フルーツソースヨーグルト	御飯 清まし汁 ホキの香味漬焼 ｶﾆｶﾐと豆腐 青かっぱ漬	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 金平人参 大根のゆかり甘酢和え	御飯 コンソメスープ ハンバーグ ｶﾗｰとｺｰﾝのサラダ うずら金時豆	御飯 中華スープ 豚肉のﾛｰｽﾞ炒め 切干大根の中華和え ザーサイ	御飯 味噌汁 鰯の蒲焼 大根の和風和え 漬物	御飯 味噌汁 豚肉のトマト煮込み ﾌﾞｯｸﾞﾙのソテー ポテトサラダ							
3時	おやつレク	オレンジケーキ	ロールケーキ	おやつレク	雪の宿	クラッシュフルーツゼリー	紅茶ケーキ/3階バラエティー							
朝食	19	20	21	22	23	24	25							
朝食	玉子雑炊 味噌汁 厚揚げの生姜煮 かぶのゆかり和え 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 納豆 牛乳	食パン(ジャム) コンソメスープ ﾐｰﾄﾞﾊﾞｰﾙ ｶﾗｰとｺｰﾝのサラダ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 麩と野菜の玉子とし 畑菜の塩昆布和え 梅びしお 牛乳	御飯 味噌汁 五目巾着の煮物 しる菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 なべしぎ 枝豆のおろし和え たいみそ 牛乳	御飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 青菜のおかか和え 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)							
昼食	御飯 中華スープ たらの中華だれ くだき青菜豆腐 フルーツ	〔共通料理〕 御飯 味噌汁 ｲﾝｸﾞｰと玉葱のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え フルーツ [A]肉豆腐 [B]白身フライ	★季節の釜めし「春」★ ・釜めし ・お吸い物 花豆腐 ・漬物 ・デザート	ひき肉カレー コンソメスープ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙとなすの和風サラダ フルーツソースヨーグルト	★特製中華丼★ ・特製中華丼 ・中華風コンソメスープ ・ﾆﾗ飯頭・煮卵 ・中華ポテト ・愛玉子	きのこあんかけそば 竹輪磯辺揚げ 春菊の和え物 フルーツ	御飯 清まし汁 蒸し鶏のバンバンジー さつま煮 フルーツソースヨーグルト							
夕食	御飯 味噌汁 干草焼き 大根そぼろ煮 うぐいす豆	御飯 味噌汁 鰯のレモン風味焼き 南瓜の黒ごま和え フルーツソースヨーグルト	御飯 清まし汁 豚肉の山椒味噌炒め カリフラワーの甘酢和え 漬物	御飯 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ 和風里芋サラダ 漬物	御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ ワカメサラダ ｶﾞﾌﾞｰと人参のﾋﾞｸﾙｽ風	御飯 味噌汁 鶏肉の漬焼 ｷﾞﾝｼﾞﾝの胡麻酢和え 漬物	御飯 味噌汁 肉団子の生姜煮込み 小松菜の海苔和え うずら金時豆							
3時	おやつレク	羊羹ロール	パウムクーヘン	おやつレク	ヨーグルトケーキ	黒糖ロールケーキ	レモンケーキ/3階バラエティー							
朝食	26	27	28	29	30									
朝食	御飯 清まし汁 はんぺん磯辺焼き ｲﾝｸﾞｰの黒ごま和え ふりかけ 牛乳	食パン(ジャム) コンソメスープ ﾊﾟﾝｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾗｰとｺｰﾝのサラダ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 肉ｼﾞｭｳﾏｲ 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 鶏肉と里芋の含め煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのおかか和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 豆腐煮込み 青梗菜とエノキの和風和え ふりかけ 牛乳									
昼食	御飯 味噌汁 鰯の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ	御飯 味噌汁 メバルの煮付け ツナ豆腐 フルーツ	〔共通料理〕 御飯 味噌汁 五目ひじき フルーツ [A]鶏肉の南蛮漬 [B]メンチカツ	肉みそぶっかけうどん 清まし汁 ナゲット フルーツ	御飯 味噌汁 親子煮 人参しりしり フルーツ									
夕食	御飯 味噌汁 チキンのカレーニエル 炒り豆腐 ひじきサラダ	御飯 味噌汁 ポークチャップ フルーツソースヨーグルト 漬物	御飯 味噌汁 たららの梅煮 小松菜のソテー しる菜の和風和え	御飯 味噌汁 肉じゃが しらすおろし大根 コーンサラダ	御飯 清まし汁 赤魚の味噌煮 南瓜の黒ごま和え 白菜の香り漬									
3時	おやつレク	ぼたぼた焼き	カステラ	おやつレク	ゼリー									

\*食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。