

# 献立表

|    |   | 1日(水)  | 2日(木)  | 3日(金)   | 4日(土)  |   |
|----|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 |   |  |  |   |  |   |
| 昼食 |   |  |  |   |  |   |
| 夕食 |   |  |  |   |  |   |
|    | 6日(月)   | 7日(火)  | 8日(水)  | 9日(木)   | 10日(金)   |   |
| 朝食 | 御飯180g<br>味噌汁<br>雷こんにゃく<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔      | 御飯180g<br>味噌汁<br>厚揚げの炒り煮<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔            | 御飯180g<br>味噌汁<br>野菜の卵とじ<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔       | 御飯180g<br>味噌汁<br>ケチャップ炒め<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔<br>牛乳 | 御飯180g<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔  | 御飯180g<br>味噌汁<br>ポイルウィンナー<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔  |
| 昼食 |   |  |  |   | 御飯180g<br>ポークカレー<br>野菜サラダ                        |   |
| 夕食 | 御飯180g<br>揚げ鶏のチリソース<br>にらもやし炒め<br>伴三すう<br>青梗菜の中華スープ | 御飯180g<br>牛肉の香味焼き<br>ほうれん草の白和え<br>南瓜のそぼろ煮<br>もずくの澄まし汁      | 御飯180g<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>スパゲティソテー<br>ベーコンと白菜のスープ | 御飯180g<br>魚の味噌マヨ焼き<br>なます<br>里芋の煮っ転がし<br>かきたま汁        | 御飯180g<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>おおかか和え<br>ピーマン炒め<br>豚汁    | 御飯180g<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>金平ごぼう                |
|    | 13日(月)  | 14日(火)   | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)   |   |
| 朝食 |   | 御飯180g<br>味噌汁<br>オムレツ<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔<br>ヨーグルト      | 御飯180g<br>味噌汁<br>高野豆腐と竹輪の煮物<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔   | 御飯180g<br>味噌汁<br>焼き魚<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔<br>牛乳     | 御飯180g<br>味噌汁<br>切干大根の煮物<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔  |   |
| 昼食 |   |  |  |   | 休日の為、<br>外注弁当                                    |   |
| 夕食 |   | 御飯180g<br>ポークビーンズ<br>スパゲティサラダ<br>きのこソテー<br>コンソメスープ         | 御飯180g<br>魚のカレー揚げ<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>けんちん汁         | 御飯180g<br>クリームシチュー<br>コーンサラダ<br>プリン                   | 御飯180g<br>ハヤシライス<br>野菜サラダ<br>フルーツポンチ             | 外注弁当  |
|    | 20日(月)  | 21日(火)   | 22日(水)   | 23日(木)  | 24日(金)   |   |
| 朝食 | 御飯180g<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔      | 御飯180g<br>味噌汁<br>ニラ玉<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔                | 御飯180g<br>味噌汁<br>ウィンナー炒め<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔      | ロールパン(マーガリン)<br>わかめスープ<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>牛乳    | 御飯180g<br>味噌汁<br>大根と丸天の煮物<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔 | 御飯180g<br>味噌汁<br>切り干し大根の煮物<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔 |
| 昼食 |   |  |  |   | 御飯180g<br>ハヤシライス<br>野菜サラダ                        |   |
| 夕食 | 御飯180g<br>回鍋肉<br>ビタミンサラダ<br>青菜炒め<br>中華スープ           | 御飯180g<br>鮭のタンダー風<br>人参のツナ煮<br>ごま酢和え<br>澄まし汁               | 御飯180g<br>チキン南蛮<br>フレンチサラダ<br>さつま芋とりんごの甘煮<br>春雨スープ   | 御飯180g<br>牛肉のしそ風味焼き<br>白菜の塩昆布和え<br>里芋のそぼろ煮<br>赤だし味噌汁  | 御飯180g<br>豚肉のカレーピカタ<br>大根のツナ煮<br>南瓜サラダ<br>きのこスープ | 御飯180g<br>自身魚のフライ(タルタルソース)<br>蒸しシュウマイ<br>マカロニサラダ  |
|    | 27日(月)  | 28日(火)   | 29日(水)   | 30日(木)  | 31日(金)   |   |
| 朝食 | 御飯180g<br>味噌汁<br>五目煮<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔         | 御飯180g<br>味噌汁<br>糸コンのたらこ炒め<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔<br>ヨーグルト | 御飯180g<br>味噌汁<br>ベーコンソテー<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔      | 御飯180g<br>味噌汁<br>五目きんぴら<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔<br>牛乳  | 御飯180g<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>納豆<br>ふりかけ<br>味付け海苔  | 今年もよろしく<br>お願いします                                 |
| 昼食 |   |  |  |   |  |   |
| 夕食 | 御飯180g<br>鶏の照り焼き<br>味噌マヨ和え<br>南瓜のカレーソテー<br>のっぺい汁    | 御飯180g<br>牛肉のピリ辛炒め<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>澄まし汁       | 御飯180g<br>ポークソテー<br>もやしナムル<br>大学芋<br>きくらげスープ         | 御飯180g<br>魚の甘酢あんかけ<br>ごぼうサラダ<br>エビと春雨の炒め<br>卵スープ      | 御飯180g<br>豚バラと大根の煮物<br>カブの酢の物<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁 |   |