

献立表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)			
朝食	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース			
昼食	休日の為、 外注弁当					
夕食	弁当 御飯180g 鶏のから揚げ カレー風味の野菜炒め シルバーサラダ	弁当 御飯180g 豚肉の甘辛焼き 春雨サラダ 五目きんぴら	外注弁当			
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 五目ひじき 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース
昼食	休日の為、 外注弁当					
夕食	弁当 御飯180g サバの竜田揚げ 筑前煮 ポテトサラダ	弁当 御飯180g ポークソテー 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え	御飯180g 八宝菜 蒸しシュウマイ 新玉ねぎのごま酢和え 中華スープ	御飯180g 牛肉の胡麻味噌 にら玉 胡瓜の中華和え 澄まし汁	御飯180g チキン南蛮 スパサラ 金平れんこん	外注弁当
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) わかめスープ 味噌汁 スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ					
夕食	御飯180g 豚肉とキャベツの胡麻風味 スパゲティパシリコ風 シーチキンサラダ 味噌汁	御飯180g 揚げ鶏の甘辛煮 えんどう豆のサラダ ピーマン炒め けんちん汁	御飯180g 青椒肉絲 キャベツのピーナッツ和え 大学芋 春雨スープ	御飯180g ハンバーグ マカロニサラダ もやしツナ炒め 野菜スープ	御飯180g 魚の照り焼き ごぼうサラダ 新じゃがの煮物 澄まし汁	御飯180g 豚カツ スパゲティサラダ 切干大根の煮物
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 厚揚げ入り野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 高野豆腐の含め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ					
夕食	御飯180g 鶏肉のレモン焼き 大根サラダ 竹の子の土佐煮 かきたま汁	御飯180g 豚カルビ焼肉風 里芋のそぼろ煮 伴三すう 中華スープ	御飯180g チキンピカタ キャベツの風味和え 牛肉入り金平 きのこスープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ニンニクの芽のソテー 若竹汁	御飯180g 豚肉ごぼう煮 南瓜のごまソースかけ レパニラ炒め えのきとベーコンのスープ	御飯180g 南瓜コロッケ 蒸しシュウマイ マカロニサラダ
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
朝食	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 カレー風味の野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔		御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ					
夕食	御飯180g タントリーチキン 胡瓜とシラスの酢の物 肉じゃが 卵スープ	御飯180g 魚の味噌チーズ焼き 竹輪の磯辺揚げ 小松菜ともやしの辛子和え 豚汁	御飯180g 豚肉の生姜焼き 味噌マヨ和え 五目煮 そうめん汁		御飯180g 鶏肉のマヨ焼き もやしナムル ナポリタン 春雨スープ	