

今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、豆腐、ねぎ) かぼちゃサラダ 白菜のゆかり和え きゅうりのぬか漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (ほうれん草、玉ねぎ) キャベツとちくわの煮物 野菜豆 はりはり漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、なす、あげ) きゅうりのQちゃん 高野豆腐の含め煮 りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 コンソメスープ (キャベツ・トマト) にらときのこのソテー アスパラとコーンのマスタード和え 豆きんとん	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、なめこ、ねぎ) 里芋の煮ころがし べったら漬け 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、えのき、絹さや) 野菜炒め ほうれん草としらすのおひたし なす漬け
昼食		天井  花麩の吸い物 ミモザサラダ 切干大根の煮物 キウイフルーツ	ごはん 中華スープ ささみチーズカツ 菜の花のおひたし くず餅風ゼリー	ごはん 味噌汁 (なめこ、絹さや) 白身魚のマヨ焼き イカと大根の煮物 北海道メロンゼリー	麦とろごはん  吉野汁  鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し みかんゼリー	五目ごはん 味噌汁 (赤、ほうれん草、えのき) 鶏肉のねぎマヨポン炒め 蓮根金平  いちご 	あんかけ焼きそば 卵スープ <small>≪春巻きの日≫</small> 春巻き  タコときゅうりの酢の物 グレープゼリー
夕食		ごはん とうがん汁 豚肉と野菜の炒め物 アスパラの山葵和え めかぶの酢の物	ごはん 味噌汁 (さつまいも、ねぎ) かれの煮付け きのこの柚子酢 じゃが芋の粒マスタード炒め	ごはん コーンスープ  ハンバーグ  グリーンサラダ 青梗菜とえびの炒め物	ごはん 菜の花と麩の吸い物 揚げだし豆腐 さやえんどうとピーマンの炒め 春雨の中華和え	ごはん オニオンスープ 白身魚のフライ なすとベーコンのオリーブ炒め かにかまの和風サラダ	ごはん とろろ昆布の吸い物 豚肉と野菜のごま味噌煮 粉ふきいも 青梗菜の沢庵和え
カロリー			1592 kcal	1553 kcal	1581 kcal	1473 kcal	1631 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。

今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、大根、ごぼう) ブロッコリーのごま和え 昆布豆 みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、里芋、あげ) アスパラサラダ 鮭の塩焼き(小) たくあん漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) れんこんとベーコンの炒め煮 エビとアボガドのゴママヨ和え 梅干し	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(小松菜、ごぼう) 里芋の炒め煮 えのきときゅうりの中華和え りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 春キャベツとベーコンのスープ スクランブルエッグ オクラのわさび醤油和え ふりかけ	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、豆腐、なめこ) きのこのしぐれ煮 わけぎのぬた和え 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(絹さや、あげ) もやしのごま酢和え ふき佃煮 ひじき豆
昼食	ごはん  もずくスープ スパニッシュオムレツ つくねとフキの煮物 きのこのミックスサラダ	シーフードカレー オニオンリングフライ ひじきの炒り煮 バナナ 	ごはん 味噌汁(赤、なす、えのき) さわらの照り焼き キャベツの炒め コーヒーゼリー	ごはん 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) 豆腐の鶏そぼろ煮 かぼちゃのやわらか煮 パインゼリー 	ほうとう  うどのきんぴら 野菜コロッケ アセロラゼリー	ごはん 味噌汁(赤、キャベツ、あげ) ほっけの塩焼き 里芋のたらこ煮 黒豆ココアプリン	三色丼(鮭) 味噌汁(赤、とろろ昆布、ねぎ) 長いもの三杯酢 アスパラコーンのソテー ヨーグルト
夕食	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) 鶏肉の梅風味ソテー ニラともやしのおひたし 山芋のわさび醤油和え	ごはん 若竹汁 煮魚(メバル) さつまいもサラダ 白菜の磯辺和え	ごはん コンソメスープ(タマゴ・ネギ) まいたけハンバーグ 青梗菜と豚肉の炒め物 ツナときこの和風サラダ	ごはん 味噌汁(かぶ、あげ) 鱈の南蛮漬け ビーフンソテー きんぴらサラダ	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル 海老と大根のあんかけ	ごはん グリーンポタージュ タンドリーチキン スナッフえんどうのおかか和え ポテトサラダ	ごはん わかめスープ  麻婆茄子 コールスローサラダ チャプチェ
カロリー	1545 kcal	1552 kcal	1717 kcal	1601 kcal	1591 kcal	1664 kcal	1630 kcal



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。

今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、じゃがいも、えのき) 白菜の煮浸し 卵豆腐 みかん缶 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、わかめ、ねぎ) 車麩と絹さやの卵とじ きゅうりとちくわの和え物 なめたけ	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、大根、なめこ) 昆布豆 玉ねぎのおかか和え べったら漬	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、里芋、ねぎ) 鶏肉のわさび和え 白菜漬 りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) オムレツ アスパラの山葵和え しば漬	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(小松菜、あげ) がんもの煮付 ゴマ豆腐  白桃 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、なめこ、絹さや) 厚揚げと青梗菜の炒め物 なすと大根おろしのおかか和え たくあん漬
昼食	ごはん  味噌汁(なめこ、あげ) 鶏からあげの黒酢あんかけ 里芋の中華風炒め ツナサラダ	ごはん 豆腐としめじの吸い物 さばの味噌煮 フキと油揚げの煮物 キウイフルーツ 	ごはん 若竹汁 豚肉と野菜のネギソースがけ ツナとれんこんのきんぴら きなこプリン 	かきあげきしめん ニラともやしの肉味噌がけ わかめとサーモンの酢の物 はちみつレモンゼリー	ごはん もずくスープ 味噌焼きチキン たけのこの土佐煮 マンゴープリン	ごはん 花麩の吸い物 赤魚の西京焼 金時豆とお芋の炊き合わせ ふんわりこしあん	ごはん 味噌汁(赤、さつまいも、ねぎ) 白身魚のカレームニエル カリフラワーのスープ煮 フルーツヨーグルト
夕食	ごはん オニオンスープ 鱈のムニエル野菜あん いんげんの甘辛おかか煮 グリーンサラダ	ごはん 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) 牛肉のしゃぶしゃぶ風 さつまいもとかぼちゃのサラダ 菜の花のおひたし	ごはん  味噌汁(赤、えのき、ねぎ) 鮭の柚庵焼き きゅうりとえびの酢の物 厚揚げの煮物	ごはん 《なすび記念日》 手まり麩の吸い物  塩肉じゃが  なすの利休煮 えびアボガドサラダ	ごはん 味噌汁(赤、かぶ、ねぎ) ぶり大根  さやえんどうとピーマンの炒め ほうれん草としらすの三杯酢	ごはん  味噌汁(わかめ、ごぼう) 豚肉のしょうが焼き 糸切り昆布の炒め煮 トマトのマリネ	ごはん  とうがん汁 ゆうぜん豆腐 鶏肉と春野菜の炊き合わせ きゅうりとザーサイの和え物
カロリー	1563 kcal	1562 kcal	1580 kcal	1492 kcal	1494 kcal	1732 kcal	1572 kcal



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。



今週の献立表



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (じゃがいも、なす) 厚焼き卵(小)  ニラとしめじのおひたし みかん缶 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、白菜、玉ねぎ) 五目煮 トマトの胡麻和え 野沢菜漬け 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (じゃがいも、ねぎ) ふわふわイカ団子 ブロッコリーのおかか和え  水菜漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(小松菜、えのき) 明太子入りだし巻玉子 ねり梅 りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 野菜スープ なすとベーコンのオリーブ炒め もやしと油揚げの辛子和え 金時豆	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (わかめ、じゃがいも) イカと大根の煮物 うぐいす豆 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁 (赤、大根、絹さや) 卵の花炒り煮 じゃがいもとツナの煮物 かぶの千枚漬け
昼食	ごはん わかめスープ 豚肉と野菜の炒め物 冬瓜のかにあんかけ いんげんとささみのごま和え	ごはん きのこ汁 あじのねぎ味噌焼き ビーフソテー 黒糖ミルクゼリー	ごはん かき玉汁  若鶏のレモンソテー さつまいもとレーズンのサラダ 北海道メロンゼリー	ごはん 味噌汁(絹さや、あげ) 肉豆腐 切干大根の三杯酢 キウイフルーツ	中華丼  とろろ汁 里芋のゆず味噌煮 ブロッコリーとトマトの酢の物 野菜と果物ゼリー	ねぎ玉らーめん さくらしゅうまい 青梗菜とえびのぬた和え りんごゼリー 	ごはん レタスとかにのスープ  酢豚  フキと油揚げの煮物 はちみつレモンゼリー
夕食	ごはん 味噌汁 (赤、大根、えのき) 海老と卵の炒め物 れんこんのそぼろ煮 オクラのとろとろ和え	ごはん 味噌汁(わかめ、絹さや) 牛肉のおろし煮 小松菜のなめたけ和え シーザーサラダ	ごはん 味噌汁 (赤、豆腐、ほうれん草) たらの香味焼き たけのことフキの煮物 アスパラと新たまのさっぱり和え	ごはん ミネストローネ  鮭の粒マスタード焼き 長芋の白煮 かにかまの和風サラダ	ごはん コンソメスープ (タマゴ・ネギ) 豚肉のケチャップ炒め 三つ葉とえのきのポン酢和え 海と山のサラダ	ごはん 味噌汁(豆腐、絹さや) 鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き 人参のたらこバター炒め アボガドサラダ	ごはん 味噌汁(わかめ、里芋) 煮魚(メバル) アスパラサラダ 菜の花のからし和え
カロリー	1572 kcal	1648 kcal	1588 kcal	1629 kcal	1646 kcal	1554 kcal	1629 kcal



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。

今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	28日	29日	30日				
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、白菜、あげ) もやしのポン酢和え 桜漬け みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(わかめ、ごぼう) かにかまとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの胡麻ダレ和え 鯛味噌 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なめこ、絹さや) 豆きんとん わけぎのぬた和え 白菜漬け				
昼食	ごはん もずくスープ 白身魚のクリームソース ひじきとツナコーンの炒め煮 オニオンサラダ	ナポリタンスパ たけのこの土佐煮 ポテトサラダ  抹茶プリン 《昭和の日》 	ごはん 味噌汁(赤、大根、ねぎ) 豚肉と野菜の塩麴炒め なすの利休煮 いちご				
夕食	ごはん レンズ豆と野菜のスープ 牛肉のトマト煮 厚揚げの煮物 ミモザサラダ	ごはん しめじの吸い物 さわらの西京焼 長いもの三杯酢 オクラとトマトの生姜和え	ごはん 味噌汁(ほうれん草、あげ) 鯖の梅風味ソテー ツナときのこの和風サラダ 里芋のねぎ味噌和え				
カロリー	1742 kcal	1551 kcal	1624 kcal				



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。