

<献立表>

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	チョコカスタード キャベツのスープ煮 ミルクティー	カスタードロール 丸ロール ツナサラダ 果物(桃缶) 牛乳	丸ロール ショコラロール キャベツのスープ煮 果物(キウイ) 牛乳	雑炊 がんもの含め煮 かまぼこ	Wドッグパン オムレツ 果物(パイン缶) ミルクティー	ミルクパン ミニメロンパン ポテトカップグラタン 果物(キウイ) カフェオレ	チョコカスタード カニサラダ(ごまドレッシング) 果物(桃缶) 牛乳
昼食	ごはん 鯖(さわら)の煮付け 蓮根の炒めなます 青梗菜の磯辺和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁	ごはん ビーフシチュー さつまいもサラダ 果物(甘夏みかん缶) コンソメスープ(白菜・人参)	ごはん 鰯(あじ)の照焼 若竹煮 アスパラの梅肉和え 舞茸と白菜の味噌汁	豆ごはん 豚肉と葱の炒め物 青梗菜と貝柱のうすくず煮 ブロッコリーごま和え 三度豆と里芋の味噌汁	ごはん 鯛(たい)の煮付け 高野豆腐含め煮 春菊の磯部和え あさりとみつばの吸物	ごはん 厚揚げのみそ炒め ぜんまいの煮物 ほうれん草の白和え 筍とわかめの吸物	ごはん 白身魚のパン粉焼き 青梗鶏そぼろ煮 白菜梅じそ和え 豆腐と絹さやの吸物
夕食	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋の緑あんかけ 胡瓜のなめ茸和え 蒟とかまぼこの吸物	ごはん カレイの香りづけ 白滝の有馬煮 小松菜のごま和え おつゆ麩ともやしの味噌汁	ごはん 牛肉のピーマン炒め 炒めビーフン ほうれん草と揚げの和え物 オクラのとろろ汁	ごはん 鮭(さけ)の塩焼き ごぼうのそぼろ炒め きゅうりの浅漬け 巻き麩と貝割れの吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 千切大根の煮物 タコの酢の物 オクラとなめこの味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ 人参のコン煮 パンクンスープ	ごはん 千草焼き(あんかけ) 里芋の煮っころがし 春菊のごま和え もやしと人参の味噌汁
3時	ドーナツ 紅茶 日向夏ゼリー	三笠饅頭 プリン	いちごのムース	人形焼き 水羊羹	紅茶ケーキ カフェオレ いちごのムース	マンゴープリン	あまおう苺ブッセ 紅茶 ピーチゼリー
朝食	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ワッサンデニッシュ ごぼうサラダ 果物(みかん缶) ミルクティー	お粥 ひじきの炒め煮 白花豆	カスタードロール ミルクパン なすのトマト煮 果物(パイン缶) 牛乳	ハニーロール ショコラロール さつまいものみかん煮 果物(キウイ) 牛乳	丸ロール レーズンロール スクランブルエッグ 果物(桃缶) 紅茶	十勝あんぱん 野菜サラダ(青じそドレッシング) 果物(パイン缶) 牛乳	お粥 筑前煮 高菜漬 牛乳
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 五目豆 キャベツの浅漬け 大根とうす揚げの味噌汁	野菜ラーメン エビシウマイ カニかまと野菜の中華和え フルーツカクテル	ごはん 野菜炒め 高野の炊き合わせ オクラとささみの和え物 しめじとおつゆ麩の味噌汁	ごはん 鰯(あじ)と厚揚げのみぞれ煮 白菜と豚肉のうま煮 胡瓜のなめ茸和え 花麩と菜の花の吸物	カレーライス ビーフンサラダ 果物(甘夏みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コン)	ごはん 鮭(さけ)の香りづけ 蒟の土佐煮 からし菜と白きくらげのお浸し 椎茸と絹さやの味噌汁	ごはん 豚ヒレの竜田揚げ 野菜サラダ(野菜ドレッシング) 果物(イチゴ) コンソメスープ
夕食	ごはん めばるの香味焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜のお浸し そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鯉(かつお)のたたき 炒り卵の花 榎の甘酢和え 椎茸と玉葱の味噌汁	ごはん 焼き鳥風ねぎま じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 とろろとかまぼこの吸物	ごはん 牛肉の七味焼き 若竹煮 青梗菜のじゃこ和え 舞茸と白葱の味噌汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き ほうれん草の炒め物 厚揚げおろし和え 榎ともやしの味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 南瓜のそぼろあんかけ 大根の梅マヨ和え 小松菜と巻き麩の吸物	ごはん 白身魚の照焼 五目煮豆 ささみの生姜酢 さつまいもと玉ねぎの味噌汁
3時	ヨーグルトケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	しっとりはちみつケーキ カフェオレ プリン	栗饅頭 ふんわりみたらし	クリームコンフェ 紅茶 はちみつレモンゼリー	マドレーヌ ミルクティー りんごゼリー	クリームチーズケーキ 紅茶 チョコレートムース	ふんわりケーキ カフェオレ ピーチゼリー
朝食	13	14	15	16	17	18	19
朝食	カスタードクリームパン キャベツのスープ煮 果物(みかん缶) 牛乳	ショコラロール ライトワッサン ウインナーソーテ 果物(キウイ) ミルクティー	黒糖ロール バターロール シーザーサラダ 果物(桃缶) 牛乳	Wドッグパン ほうれん草のクリーム煮 果物(パイン缶) 紅茶	雑炊 田舎煮 にしんの煮付け	イエローロール ショコラロール さつまいもサラダ 果物(みかん缶) 牛乳	ワッサンデニッシュ ポテトカップグラタン 果物(キウイ) カフェオレ
昼食	豆ごはん 鯖(さわら)の辛み焼き 小竹葉豆腐 ほうれん草の白和え なめことオクラの味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 高野の炊き合わせ 胡瓜と茄子のしょうが和え かき玉汁	ホタテと舞茸の炊き込みごはん ホッケの塩焼き 三色きんぴら 青梗菜のお浸し のっぺい汁	ごはん 麻婆豆腐 野菜の辛み和え 果物(甘夏みかん缶) 中華スープ(卵・玉葱)	ごはん 鯖(さけ)のムニエル アスパラの炒め物 カニサラダ(フルドレッシング) コンソメスープ(椎茸・なめこ)	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 なすの甘辛煮 きゅうりの浅漬け わかめと玉ねぎの味噌汁	きのこごはん 鯖(さば)の塩焼き ごぼうのそぼろ炒め オクラとささみの和え物 ささみとみつばの吸物
夕食	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き 里芋の煮物 菜の花の辛子和え みぞれ汁	ごはん 鯛(たい)の黄金焼き にら玉炒め いんげんのごま和え じゃが芋とうす揚げの味噌汁	ごはん 南瓜の宝来揚げ じゃこピーマン きゅうりの酢の物 ふきと人参の味噌汁	ごはん 鰯(あじ)の煮付け ぜんまいの煮物 榎の梅肉和え さつまいもとキャベツの味噌汁	ごはん とんぺい焼き風出汁巻き ひじきの炒め煮 小松菜のわさび和え ふきと豆腐の吸物	ごはん まぐろのお造り 高野豆腐卵とじ 長芋となめたけの和え物 とろろとかまぼこの吸物	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 大根のうま煮 白菜のごま和え 榎とうす揚げの味噌汁
3時	牛乳ケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	ドーナツ 紅茶 マンゴープリン	ベルギーワッフル 紅茶 紅茶のムース	水羊羹	黒糖まんじゅう ふんわりよもぎ	ブチクレープ 紅茶 りんごゼリー	いちごのムース
朝食	20	21	22	23	24	25	26
朝食	黒糖食パン 人参のコン煮 果物(桃缶) 牛乳	ハニーロール カスタードロール じゃが芋のカレーいため 果物(みかん缶) ココア	お粥 小松菜の煮浸し 白花豆	バターロール ミニメロンパン コールスローサラダ 果物(パイン缶) 牛乳	丸ロール レーズンロール さつまいも甘煮 果物(キウイ) 紅茶	カスタードクリームパン スパゲティーサラダ 果物(桃缶) 牛乳	十勝あんぱん ウインナーソーテ 果物(みかん缶) カフェオレ
昼食	ごはん 焼肉 れんこんきんぴら トマトサラダ 里芋とごぼうの味噌汁	ごはん 鱈(ぶり)の柚焼き 焼き茄子 大根の梅マヨ和え みつばとかまぼこの吸物	ごはん ほうれん草中華風炒め エビシウマイ ごま胡瓜 中華スープ(春雨・玉ねぎ)	炊き込みごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し 里芋のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 舞茸とオクラの味噌汁	ごはん すき焼き 蒟の土佐煮 もずくの酢の物 榎と厚揚げの味噌汁	筍ごはん 赤魚の煮付け 青梗鶏そぼろ煮 長芋のわさび醤油かけ 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 田舎煮 茄子のごま和え とろろとかまぼこの吸物
夕食	ごはん カレイのわかめ蒸し 蒟の土佐煮 ほうれん草と揚げの和え物 花麩と貝割れの吸物	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 スクランブルエッグ 野菜サラダ(青じそドレッシング) コンソメスープ(椎茸・三度豆)	ごはん 白身魚のバジルソーテ 春菊と竹輪の生姜煮 からし菜と白きくらげのお浸し おつゆ麩となめこの味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 白菜のお浸し そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鰯(あじ)の梅焼き 炒り卵の花 胡瓜のなめ茸和え かき玉汁	ごはん 八宝菜 スイートコーンと豆腐あんかけ ナムル わかめスープ	ごはん 鯖(さば)の辛み焼 小竹葉豆腐 小松菜のお浸し もやしと青梗菜の味噌汁
3時	もみじまんじゅう ふんわりよもぎ	バナナケーキ 紅茶 ピーチゼリー	信州りんごカステラ ミルクティー 日向夏ゼリー	チョコレートムース	チョコドーナツ カフェオレ いちごのムース	栗田舎饅頭 ふんわりみたらし	りんごゼリー
朝食	27	28	29	30			
朝食	雑炊 五目豆 にしんの煮付け	黒糖食パン ツナサラダ 果物(パイン缶) 牛乳	Wドッグパン ほうれん草のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	レーズンロール ミルクパン さつまいもサラダ 果物(みかん缶) カフェオレ			
昼食	ごはん 鯖のパン粉焼き スパゲティーナポリタン アスパラのソーテ コンソメスープ(椎茸・なめこ)	ごはん 水餃子 きのこ炒り豆腐 カニかまと野菜の中華和え 果物(りんご)	ごはん 鮭(さけ)のレモン醤油焼き 白菜と豚肉のうま煮 いんげんのごま和え 大根と人参の味噌汁	ごはん ミートローフ 野菜サラダ(ごまドレッシング) 果物(イチゴ) コンソメスープ(青梗菜・ハム)			
夕食	ごはん 千草焼き(あんかけ) ほうれん草の炒め物 榎の梅肉和え 巻き麩と菜の花の吸物	ごはん カレイのごま味噌焼き じゃこピーマン 春菊のお浸し あさりとわかめの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 里芋の煮っころがし 白菜の浅漬け みつばと麩の味噌汁	ごはん 鱈(ぶり)の生姜焼き なすの甘辛煮 春雨の酢の物 小松菜とうす揚げの味噌汁			
3時	クリームコンフェ カフェオレ 紅茶のムース	利休饅頭 水羊羹	和のパンケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	マンゴープリン			