

献立表(R8.5)

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						御飯 野菜のコンソメ煮 ミートボール 味噌汁(茄子、葱)	御飯 4色きんぴら うぐいす豆 味噌汁(大根、高野豆腐)
昼食						御飯 鶏と茸のバター醤油炒め 南瓜の小豆煮 ごぼうサラダ みつばと筍の澄まし汁	塩ラーメン 肉野菜炒め 小松菜の中華和え エビ焼売
夕食						御飯 鯖の胡麻味噌焼(青菜添え) 大根とさつま揚げの煮物 めかぶの和え物	御飯 鶏と茄子の甘辛焼 きのこの煮物 シタスの塩昆布和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 ふきの煮物 玉子焼き 味噌汁(伊豆、油揚げ)	御飯 ガレットと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、あおさ)	御飯 ピーマンとサマアンの煮物 花豆(白) 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 そばろ 味噌汁(青菜、トコロ)	御飯 厚揚げと青梗菜炒め煮 鱈の胡麻味噌煮 味噌汁(大根、葱)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 金時豆 味噌汁(小松菜、かぶ)	御飯 豆腐とかぶの中華煮 焼売 味噌汁(わかめ、伊豆)
昼食	筍ごはん 鱈の西京焼き きんぴら 青梗菜の和え物 味噌汁(椎茸、ねぎ)	御飯 肉団子とピーマンの炒め(①厚揚げ) 白和え 春雨サラダ 澄まし汁	御飯(こどもの日) 挽肉と茄子のコンソメ煮 かぶの和え物 ミニオムレツ そうめん汁(常呂ホリ蒲鉾)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋と桜海老の煮物 アスパラとパプリカのサラダ 味噌汁(茄子、アサリ)	御飯 ごぼうと豚肉の炒め さつまいも甘煮 胡瓜とトマトのサラダ 吸物(高野豆腐、春菊)	御飯 アジフライとポックリ添え わらび車麩の煮付け 冷奴 きのこ汁	御飯 鶏肉の西京焼き ふきと筍の炒め煮 ごぼうの胡麻味噌和え 味噌汁(青菜、油揚げ)
夕食	御飯 豚しゃぶ(温) ピーマン炒め じゃが芋の海苔塩和え	麦入りご飯 サワラと野菜の旨煮 ツナサラダ 長芋とろろ	御飯 白身魚の加熱焼き ふきの煮物 小松菜の胡麻和え	御飯 ハンバーグ 彩り野菜がけ さやえんどう炒め ポックリのサラダ	御飯 鶏と茸のクリームチュー アスパラの玉子炒め 海藻サラダ	御飯 豚肉のマーマレード煮 ニラもやし炒め かぼちゃのサラダ	御飯 たらとキノコのバター醤油焼 キャベツのコンソメ炒め おろしめかぶの和え物
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	御飯 大豆と野菜の煮物 鱈の梅煮 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	御飯 小松菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(里芋、わかめ)	御飯 切干大根とひじき煮物 チーズオムレツ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 厚揚げの煮物 黒花豆 味噌汁(しめじ、キャベツ)	御飯 キャベツとピーマンの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(玉葱、トコロ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、茄子)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(豆腐、伊豆)
昼食	御飯 和風おろしかつ はんぺんとかぶの煮物 ピーマン塩昆布和え 根菜とキノコの汁物	うどん 野菜かき揚げ 胡瓜とわかめの和え物 薬味やっこ	御飯 タンドリーフィッシュ アスパラとサクラエビの炒め キャベツの和え物 マカロニスープ	御飯 豚肉とキノコのオリーブ炒め 卵の花 小松菜の和え物 味噌汁(麩、椎茸)	御飯 麻婆豆腐 ホトトギスのバター醤油炒め トマトサラダ かぶのスープ	御飯 カレイのムニエルとポックリ添え 里芋の洋風炒め マカロニサラダ かき玉スープ	カレーライス アサとセリの炒め アスパラ海草サラダ 福神漬
夕食	御飯 厚揚げのフリット炒め 南瓜のそばろ煮 春雨サラダ	御飯 鶏肉と根菜の旨味噌煮 キャベツ生姜炒め いんげんおかか和え	御飯 肉団子と野菜甘酢あん 揚げ茄子の柚子味噌がけ 白和え	御飯 サバの塩焼き かぼちゃ小倉煮 かぶのサラダ	御飯 よだれ鶏 ほうれん草の炒め 野菜の梅味噌和え	麦入り御飯 豚肉と厚揚げの甘辛だれ 小松菜のお浸し めかぶとろろ	御飯 鮭の蒸焼 ふきと筍の煮物 青梗菜の柚子味噌和え

献立表(R8.5)

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 きのこサマアゲの煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、ジャガイロ)	御飯 厚揚げとぜんまいの炒め オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、トウモロコシ)	御飯 五目きんぴら 鰯のおかか煮 味噌汁(なめこ、キャベツ)	御飯 野菜とウインナーの煮物 黒花豆 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 車麩の煮付け オムレツ 味噌汁(茄子、しめじ)	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(かぶ、えのき)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 白花豆 味噌汁(なめこ、玉葱)
昼食	御飯 ごまだれ豚しゃぶ ぜんまい炒め煮 いんげんおかか和え 味噌汁(筍、三つ葉)	御飯 鶏肉南蛮漬け きんぴら 春菊のツマヨ和え 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 サバの山椒焼き 青梗菜と玉子炒め ごぼうのサラダ 味噌汁(イネ、ジャガイロ)	おろしそば コロッケ ピーマンの和え物 玉子焼き	御飯 豚生姜焼き アサリとかぶの煮物 ブロッコリー黒胡麻和え みつばの汁物	御飯 鶏唐揚げ・ブロッコリー(選:豆腐)カッパ 竹輪と野菜の煮物 キャベツ浅漬 あさりの若竹汁	御飯 カレイの味噌粕漬焼(小松菜添 大学南瓜 ミニ豆腐 根菜汁
夕食	御飯 鶏肉と茄子の炒め 里芋の煮物 胡瓜とカマの和え物	御飯 豚肉のコンソメ炒め ホトトギスのチーズ焼き シーザーサラダ	御飯 八宝菜 煮物(厚揚げ) もずく和え	御飯 アジのムニエル 彩り野菜がけ 小松菜の炒め ハム里芋サラダ	御飯 鶏肉と南瓜の煮物 トマトの炒め 白和え	御飯 ブリ大根 さつまいも甘煮 胡瓜としらすの和え物	麦入り御飯 豚肉の山椒炒め 春雨と錦糸玉子のサラダ 長芋とカラの山葵ソース酢
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 キャベツとソーセージの煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイロ、麩)	御飯 かぶとあさりの煮物 納豆山かけ 味噌汁(油揚げ、里芋)	御飯 大根とハハソの煮物 鰯梅煮 味噌汁(ナメコ、カマ)	御飯 わらびとサマアゲの煮物 肉団子 味噌汁(豆腐、トウモロコシ)	御飯 きんぴらごぼう オムレツ 味噌汁(小松菜、ハハソ)	御飯 じゃが芋とアサリの煮物 エビ焼売 味噌汁(大根、あおさ)	御飯 サイネグとサマアゲ 煮物 黒花豆 味噌汁(じゃが芋、葱)
昼食	御飯 和風ハンバーグ ふきと筍の旨煮 南瓜と林檎のサラダ 味噌汁(春菊、イネ)	御飯 かにたま 青梗菜と鶏挽肉の旨煮 カリフラワーサラダ みかん(デザート) ワカメスープ	たれカツ丼(郷土料理:新潟) 車麩の煮付け ブロッコリーごまマヨ和え 洋梨(デザート) のっぺ汁	スパゲティ(ミートソース) ひじきの煮物 胡瓜のサラダ 白桃(デザート) 冷製パスタソース	御飯(デザート) 鮭のクリームチュー アスパラとコーンのソテー 海藻サラダ フルーツソテー	御飯 筑前煮 かぼちゃのサラダ 野菜の塩昆布和え バナナ(デザート) 三つ葉の汁物	御飯 麻婆なす 人参とアスパラと玉子の炒め 春雨と海藻の和え物 杏仁フルーツ(デザート) あさりのスープ
夕食	御飯 鯖の香味だれ ブロッコリー炒め めかぶの和え物	御飯 鮭ときのこの味噌焼き ごぼうの炒め煮 いんげんのサラダ	御飯 鶏肉とアスパラの炒め おからのサラダ 小松菜のからし和え	御飯 白身魚の塩麹焼き じゃが芋の炒め キャベツナムル	御飯 鶏肉のカレー粉焼き きのこのバター炒め ピーマンの梅おかか和え	御飯 豚肉と豆腐の生姜煮 野菜炒め とろろめかぶ	御飯 鶏照り焼き 里芋と厚揚げの煮物 春菊のおかか和え
	31						
朝食	御飯 野菜とベーコン煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(なめこ、油揚げ)						
昼食	御飯 トマトハヤシ ジャーマンポテト いんげんのおかか和え						
夕食	御飯 豚肉とニラのチャップルー カリフラワーの炒め カラの山葵ソース酢						
3時	フルーツティー、麦茶 フルーツティー						