

2024年〇月メニュー表

	日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
朝						ごはん 豆腐と加加あんかけ いんげんのソテー 牛乳 ふりかけ	ごはん たらこの卵焼き 小松菜の和え物 牛乳 たいみそ
昼						ごはん スパニッシュオムレツ オニオンスープ シーフードサラダ 豆腐チーズケーキ風	ごはん 秋刀魚のトマトソース 白菜のコンソメスープ 切干大根とパプリカの炒め煮 キャベツサラダ
夕						ごはん 蒸し鶏のサラダ仕立て クラムチャウダー 大根のコンソメ煮 トマトのハジメルン漬け	ごはん 豚肉と法蓮草の生姜あん 麩の味噌汁 白和え 人参と三つ葉の和え物
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	パン粥 リンゴジャム 鶏のクリーム煮 大根のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏とごぼうの煮物 かぼちゃのソテー 牛乳 ふりかけ	ごはん 白菜と高野豆腐の炒め煮 大根の胡麻和え 牛乳 鉄入りのり佃煮	パン粥 イチゴジャム ツナと野菜のソテー パンプキンポタージュ ヨーグルト	ごはん 白はんぺんの煮物 ごぼうサラダ 牛乳 ふりかけ	ごはん 温奴の生姜あん 白菜のごま和え 牛乳 たいみそ	ごはん 豚肉の味噌炒め 人参サラダ 牛乳 ふりかけ
昼	ごはん 牛肉とさつま芋の甘辛煮 おくらの味噌汁 法蓮草のピリ辛和え マカロニサラダ	ごはん 豆腐と長芋の味噌グラタン わかめのすまし 小松菜のコンソメ煮 人参とツナのサラダ	ごはん 鶏つくね野菜あん絡め オクラのコンソメスープ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ	ごはん 鯖の柳川風 ナスの味噌汁 長芋と和の梅ポンあえ 人参のハジメルン漬け	ごはん 牛肉のオムレツ炒め 法蓮草のコンソメスープ 海老サラダ 甘酒プリン	ごはん 鱈のチリソース わかめの中華スープ ミニ麻婆茄子 法蓮草と人参の酢の物	ごはん 餃子風つくね 豆腐の味噌汁 オクラサラダ マンゴー
夕	ごはん 鮭南蛮 野菜の中華スープ カニシューマイ 胡瓜の中華風和え	ごはん 豚肉と野菜のBBQ風味 白菜のコンソメスープ 玉子焼きの加加あんかけ 大根のサラダ	ごはん 鰯のおろし煮 玉ねぎの味噌汁 豚肉と野菜の炒め キャベツの酢の物	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 豆腐のすまし ブロッコリーサラダ さつま芋のデザート	ごはん 菜ごもり玉子 麩のすまし 大根の肉みそがけ 胡瓜と加加の酢の物	ごはん ポークカレー ブロッコリーの玉子炒め コールスローサラダ 洋なし缶	ごはん カレイのタルタル焼き コーンスープ 大根のコンソメ煮 トマトとアスパラのサラダ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	パン粥 マーマレード ブロッコリーの玉子炒め 法蓮草のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 小松菜と麩の卵とし 胡瓜のゆかり和え 牛乳 たいみそ	ごはん 高野豆腐の挽肉あんかけ いんげんのごま和え 牛乳 ふりかけ	パン粥 リンゴジャム ウインナーと野菜のソテー じゃが芋のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん はんぺんの卵とし 人参ソテー 牛乳 ふりかけ	ごはん 卵豆腐 キャベツサラダ 牛乳 たいみそ	ごはん 鶏肉のミルク煮 アスパラソテー ヨーグルト ふりかけ
昼	ごはん じゃが豚ごま風味 麩の味噌汁 カニ風味サラダ かぼちゃのデザート	ごはん パプリカの甘酢あんかけ 野菜の中華スープ ポークシューマイ 明太ポテトサラダ	ごはん 中華風カレー炒め ごぼうスープ 豆腐と加加あんかけ 胡瓜と卵のサラダ	ごはん エビマヨ ねぎのスープ ミニ麻婆茄子 ナムル	ごはん 鮭のレモンソース ミネストローネ ブロッコリーのソテー キャベツサラダ	ごはん 鶏肉の味噌煮 ごぼうスープ 海老サラダ 豆花	ごはん たらこのマヨ照り焼き オクラのすまし パプリカのピクルス風 いろどりサラダ
夕	ごはん 豆腐の高菜炒め 大根のすまし なすの田楽 キャベツサラダ	ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 かぼちゃの味噌汁 ひじきとハムの洋風炒め 法蓮草の胡麻和え	ごはん 鯖のグリルステーキ キノコのポタージュ アスパラソテー パプリカのピクルス風	ごはん 鶏肉のトマト煮込み グリルパプリカのポタージュ かぼちゃのソテー 黒ごまプリン	ごはん 豚肉と野菜の塩ダレ炒め 麩のすまし さつま芋の甘煮 白和え	ごはん 和風あんかけオムレツ わかめのすまし 肉入り野菜炒め 胡瓜と加加の酢の物	ごはん 牛丼風煮 ワカメの味噌汁 ブロッコリーの玉子炒め 大根の和えもの
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	パン粥 イチゴジャム ソーセージのチャップ炒め 大根のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 法蓮草の胡麻和え ヨーグルト ふりかけ	ごはん 鶏肉とナスの煮物 小松菜の和え物 牛乳 たいみそ	パン粥 マーマレード ツナと野菜のソテー グリルパプリカのコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 豆腐と加加あんかけ キャベツと大葉のサラダ 牛乳 鉄入りのり佃煮	ごはん 豚と野菜のマヨソテー なすの昆布漬け 牛乳 たいみそ	ごはん ササミと野菜のソテー 冷奴 牛乳 鉄入りのり佃煮
昼	ごはん 八宝菜 わかめの中華スープ カニシューマイ 小松菜のピリ辛和え	ごはん 鶏肉の香りソース 白菜のコンソメスープ 大根とパプリカのソテー マカロニサラダ	ごはん ハッシュドビーフ トマトと卵の炒めもの コールスローサラダ 果物のヨーグルト和え	オムライス パンプキンポタージュ アスパラソテー 洋なし缶	ごはん 豚肉と野菜の和風あん 麩のすまし なすの田楽 胡瓜とツナのサラダ	ごはん カレイの味噌チーズ焼き じゃが芋のコンソメスープ 野菜とツナのミルク煮 トマトとアスパラのサラダ	ごはん かに玉 野菜の中華スープ 彩りサラダ マンゴー缶
夕	ごはん あじのカレーニエル 法蓮草のポタージュ ごぼうサラダ 豆腐のチーズケーキ	ごはん トンパイ焼き 麩の味噌汁 かぼちゃの含め煮 長芋と和の梅和え	ごはん 赤魚のおろし煮 豆腐の味噌汁 人参サラダ 胡瓜と加加の酢の物	ごはん 鶏肉と大根の甘辛バターソテー 麩のすまし 法蓮草とシラスの和え物 さつま芋のデザート	ごはん 鮭のタルタル焼き 大根のコンソメスープ ブロッコリーサラダ トマトのハジメルン漬け	ごはん 牛肉のオムレツ炒め わかめの中華スープ 青梗菜の煮びたし 玉ねぎサラダ	ごはん 鶏肉の和風ソースがけ オクラのコンソメスープ かぼちゃの含め煮 ツナと野菜のサラダ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	パン粥 リンゴジャム 人参と卵のソテー 法蓮草のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 豆腐の高菜炒め ボン酢和え 牛乳 ふりかけ	ごはん 鶏肉のミルク煮 法蓮草の胡麻和え ヨーグルト 鉄入りのり佃煮	パン粥 イチゴジャム ツナマヨ卵 キャベツのコンソメスープ ヨーグルト	ごはん 豚と野菜のマヨソテー 小松菜のナムル 牛乳 たいみそ	ごはん タラと野菜の生姜あん ピーマンのり和え ヨーグルト ふりかけ	ごはん 野菜とエビの卵とし 大根のサラダ 牛乳 ふりかけ
昼	ごはん 太刀魚の野菜あんかけ ごぼうのすまし 大根の肉みそがけ 白菜の和え物	ごはん 鶏肉のグリルステーキ キャベツのコンソメスープ さつま芋の甘煮 シーフードサラダ	ごはん 野菜卵とし ナスの味噌汁 じゃが芋のバター炒め キャベツの酢の物	ごはん 豚肉と野菜の炒め 麩のすまし 豆腐の田楽 トマトのハジメルン漬け	ごはん 赤魚のおろしポン酢 玉ねぎの味噌汁 豆腐と加加あんかけ 明太ポテトサラダ	ごはん 焼きメンチカツ おくらの味噌汁 大根のコンソメ煮 法蓮草のピリ辛和え	ごはん キーマカレー ブロッコリーのソテー コールスローサラダ 黒ごまプリン
夕	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め ナスの味噌汁 白和え キャベツの酢の物	ごはん さばの梅照り煮 麩の味噌汁 ひじきとハムの洋風炒め きんときまめ	ごはん ハンバーグ 大根のコンソメスープ アスパラソテー チョップドサラダ	ごはん 鮭のレモンソース にんじんのポタージュ ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 白菜のコンソメスープ さつま芋のレモン煮 海老サラダ	ごはん 豆腐のオムレツ炒め ねぎのスープ カニシューマイ 胡瓜と蒸し鶏のサラダ	ごはん しゃぶしゃぶ 玉ねぎの味噌汁 小松菜とツナの炒め物 れんこんの酢の物

※都合により予告なくメニューを変更する場合がありますが、ご了承ください