



献立表

| 日 | 曜日 | 朝 | 食 | 昼 | 食 | 夕 | 食 |
|----|----|--------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 3 | 月 | 開舎日 | | | | かつカレー | きのこのスープ コールスローサラダ |
| 4 | 火 | ごはん みそ汁 | 金平ごぼう さばのみそ煮 | 豆パン 牛乳 | マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ | 開拓丼 からし和え | すまし汁 ババロア |
| 5 | 水 | ごはん みそ汁 | シューマイ 炒り豆腐 | きんぎょ飯 すったて汁 | 牛乳 梅昆布和え | ごはん ツナじゃが | みそ汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 |
| 6 | 木 | ごはん みそ汁 | 鮭フレーク和え ミートボール | きつねうどん ごぼうと豆の甘辛揚げ | 牛乳 | ごはん 白菜のとろみ煮 | みそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き おかか和え |
| 7 | 金 | コッペパン ボイルウィンナー | パンプキンスープ 野菜ソテー | ごはん 家常豆腐 | 牛乳 根菜汁 くだもの | ごはん アクアパッツァ | 卵スープ 大根サラダ かぼちゃのバター煮 |
| 8 | 土 | ごはん みそ汁 | 卵みそ 金平ごぼう | スパゲティーナポリタン ハムサラダ | 牛乳 | 三色丼 ごま和え | 根菜汁 ミルク寒天 |
| 9 | 日 | ロールトースト カフェオレ | コーンサラダ | カレーピラフ 豆腐サラダ | わかめスープ | ごはん 洋風きんぴら | みそ汁 魚フライ ブロッコリーサラダ |
| 10 | 月 | ごはん 白菜とさつま揚げ煮 | みそ汁 いわしおかか煮 味のり | ごはん 生姜みそおでん | 牛乳 せんべい汁 | ごはん マカロニサラダ | みそ汁 ポークチャップ 野菜ソテー |
| 11 | 火 | ごはん みそ汁 | 五目いなり煮 ふきの炒め煮 | セルフサバサンド (コッペパン、さば、野菜マリネ) 牛乳 | 野菜スープ ブロッコリーサラダ | マーボー丼 華風和え | もずくスープ |
| 12 | 水 | ごはん みそ汁 | 切り干し煮 納豆 | ごはん トックスoup | 牛乳 チャプチェ キムムッチ | ごはん いものみそバター煮 | みそ汁 焼き魚 ゆかり和え |
| 13 | 木 | ごはん みそ汁 | にんじんシリシリ シューマイ | 野菜たっぷりラーメン ひじきサラダ | 牛乳 | ツナと塩昆布のごはん 坦々ごま鍋 | のりつく和え |
| 14 | 金 | バターロール ハムソテー | オニオンスープ バター醤油ソテー | ドライカレー コンソメスープ | 牛乳 フルーツポンチ | ごはん 彩り金平 | すまし汁 さばのみそ煮 おかか和え |
| 15 | 土 | ごはん みそ汁 | 納豆和え おかか炒り卵 | きのこたっぷりきしめん あっさりサラダ | 牛乳 | ごはん もやしのピリ辛和え | かみなり汁 チキンかつ 白滝煮 |
| 16 | 日 | ピザトースト 野菜と卵のスープ | ヨーグルト | キムチチャーハン ナムル | わかめスープ | ごはん 根菜の甘辛煮 | みそ汁 厚揚げのチリソース 春雨サラダ |
| 17 | 月 | ごはん みそ汁 | 切り干し煮 さんまごまみそ煮 | 鶏そぼろ丼 みそ汁 | 牛乳 カニかま和え | ごはん 枝豆サラダ | みそ汁 豚肉のBBQ炒め さつまいもの甘煮 |
| 18 | 火 | ごはん みそ汁 | 卵焼き なめたけ和え | コッペパン チョコクリーム | 牛乳 ポトフ おろしハンバーグ | クッパ ごま和え | 大根の韓国風煮 |
| 19 | 水 | ごはん みそ汁 | 大豆の磯煮 ミートボール | 中華おこわ 牛乳 | 中華スープ 揚げぎょうざ | ごはん 魚のバター醤油焼き | みそ汁 野菜スープ 手作りプリン 洋風含め煮 |
| 20 | 木 | ごはん みそ汁 | さつま揚げの甘辛煮 納豆 | トマトソーススパゲティー グリーンサラダ | 牛乳 | ごはん 和風サラダ | みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根のみそ煮 |
| 21 | 金 | ごまパン 野菜炒め | オニオンスープ オムレツ | ごはん 魚のから揚げ | 牛乳 みそ汁 五目きんぴら | 帰省協力日 | |
| 24 | 月 | 開舎日 | | | | ハンバーグカレー ふわふわスープ | ヨーグルト ブロッコリーサラダ |
| 25 | 火 | ごはん みそ汁 | たくあん和え シューマイ | バターロール 牛乳 | 野菜と卵のスープ 魚のマスタード焼き | ごはん スパゲティーサラダ | みそ汁 豚肉のガーリック炒め さつまいものレモン煮 |
| 26 | 水 | ごはん みそ汁 | もやしの辛ごま炒め いわしの梅煮 | ハムピラフ 牛乳 | 切り干し大根スープ おからサラダ | きつね丼 和風ポテトサラダ | みそけんちん汁 |
| 27 | 木 | ごはん みそ汁 | 炒り豆腐 五目いなり煮 | 豚キムチラーメン 棒々鶏サラダ | 牛乳 | ごはん こんにゃくおかか炒め | すまし汁 鶏のから揚げ 甘酢和え |
| 28 | 金 | コッペパン ボイルウィンナー | コーンスープ 野菜ソテー | どんどうけ飯 らっきょう和え | 牛乳 みそ汁 いもぼた | ごはん ゆかり和え | みそ汁 煮魚 五目煮 |
| 29 | 土 | ごはん みそ汁 | 納豆 大根とがんもの煮物 | すきやきうどん ツナ和え | 牛乳 | 菜めし なめたけ和え | さつま汁 もち米しゅうまい くだもの |
| 30 | 日 | ベーコンチーズパン ココア | コーンスープ コールスローサラダ | ツナと枝豆のピラフ ごまマヨ和え | コンソメスープ | 中華丼 もやしサラダ | 野菜の中華スープ |

※材料購入の都合により献立の一部を変更することがあります。