

一か月の献立のみほん

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	ご飯(パン) オムレツ バナナ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ツナサラダ みかん缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) じゃが芋スープ煮 キウイ すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) キャベツのソテー バナナ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ジャーマンポテト 白桃缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) マカロニソテー オレンジ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 炒り卵 パイ缶 みそ汁(牛乳)
昼食	ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き風 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 豚肉とさつま芋の甘辛煮 集ごもり卵 胡瓜のおかか和え みそ汁	オムライス ビーンズサラダ ポタージュスープ 黄桃缶 	ご飯 磯辺揚げ 豆腐のゆずあんかけ 金平ごぼう すまし汁	ご飯 鶏肉の利休焼き 厚揚げの卵とし 茄子の甘酢和え すまし汁	ご飯 魚の香草パン粉焼き 大根の海老あんかけ 白菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 和風麻婆豆腐 さつま芋の炊き合わせ 菜の花和え物 すまし汁 みかん缶
間食	プリン	リンゴタルト ミルクティー	ミニあんぱん	ホットケーキ	どら焼き	ココアワッフル	かぼちゃまんじゅう
夕食	ご飯 ポークビーンズ 高野豆腐の炊き合わせ 白菜の酢の物 みそ汁	ご飯 白身魚のタルタル焼き ビーフソテー ブロッコリー酢味噌和え かきたま汁	ご飯 ぶりの生姜焼き 茄子のそぼろ煮 里芋のごま和え みそ汁	ご飯 牛肉のしくれ煮 がんもの炊き合わせ 小松菜の菜種和え みそ汁	ご飯 鯖のバジル焼き 白菜の煮浸し オクラのごまマヨ和え みそ汁	ご飯 お好み焼き風 豆腐と昆布の炒め物 もやしのゆかり和え すまし汁	ご飯 魚のピカタ たけのこの炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	ご飯(パン) じゃが芋ミルク煮 バナナ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) カニサラダ みかん缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 目玉焼き キウイ すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) 小松菜のソテー バナナ すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) ウインナーソテー 白桃缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ホーレン草のソテー オレンジ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ポテトサラダ パイ缶 みそ汁(牛乳)
昼食	ご飯 ぶりの柚香あんかけ 茄子のみそ炒め えんどうのマヨサラダ すまし汁	三色丼 冬瓜のコンソメ煮 キャベツのごま和え すまし汁 マンゴー缶 	ご飯 魚と筍のどろろ煮し 豆腐のおかか煮 白菜の酢の物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 豚肉の中華卵とし 焼き豆腐の炊き合わせ 菜の花のごま和え みそ汁	ご飯 鶏の唐揚げおろしがけ 豆腐の野菜あんかけ れんこんサラダ のっぺい汁	ご飯 豆腐ハンバーグ パンサンスー 茄子の風味和え みそ汁	ご飯 鯖のごまみそ焼き キャベツの卵とし フキの金平 すまし汁
間食	ソフールヨーグルト	和のパンケーキ カフェオレ	チョコケーキ	フィナンシェ	ミニたい焼き	カスタードワッフル	豆乳まんじゅう
夕食	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 かに玉 胡瓜の生姜醤油和え みそ汁	ご飯 魚の柚子こしょう焼き けんちん煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋の煮物 昆布の煮物 すまし汁	ご飯 白身魚の加-パン粉焼き じゃが芋の煮物 白和え すまし汁	ご飯 鯖の漬け焼き 南瓜のオイスターソース炒め キャベツのゆかり和え みそ汁	ご飯 ぶりの梅照り焼き 長いもの煮物 スナップのわさび和え かきたま汁	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 厚揚げと白菜の煮浸し インゲンのピ-ナツ和え みそ汁
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	ご飯(パン) チンゲン菜のソテー バナナ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) えんどう豆のソテー みかん缶 すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) じゃが芋スープ煮 キウイ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 菜の花のソテー バナナ すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) マカロニサラダ 白桃缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 卵サラダ オレンジ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) じゃが芋のソテー パイ缶 みそ汁(牛乳)
昼食	ご飯 ジャーマンオムレツ 豆腐の洋風炒め 大根なます すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜の卵とし キャベツのピ-ナツ和え みそ汁	ゆかりご飯 ちゃんぽん麺 豆腐の卵とし 洋梨缶	お赤飯 鯖の照り焼き さつま芋の炊き合わせ もやしの酢の物 赤だし みかん缶	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ひじき入り卵焼き 胡瓜の酢の物 のっぺい汁	ご飯 白身魚の南蛮漬け 豆腐のカニあんかけ かたろおのおかか和え すまし汁	ご飯 八宝菜 おでん インゲンのサラダ みそ汁
間食	ヤクルトジョア	あんずケーキ 	紫芋まんじゅう	バナナカステラ	酒まんじゅう	ムーンライトクッキー ミルクティー	御座候
夕食	ご飯 ぶりの山椒焼き インゲンの和風炒め 白菜のごま和え みそ汁	ご飯 魚の味噌煮 冬瓜のくず煮 チンゲン菜の菜種和え すまし汁	ご飯 魚のマスタード焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の辛し和え すまし汁	ご飯 鶏肉のニョク生姜焼き ひじき大豆 茄子のおろし和え すまし汁	ご飯 魚のムニエル豆乳ソース 高野豆腐の煮物 さつま芋サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 茄子の炒め煮 さつま芋サラダ みそ汁	ご飯 魚のムニエル 麩の卵とし ゴーヤのおかか和え すまし汁
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	ご飯(パン) キャベツのソテー バナナ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ツナサラダ みかん缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) ホーレン草のソテー キウイ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) オムレツ バナナ すまし汁(牛乳)	ご飯(パン) 小松菜のソテー 白桃缶 みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 炒り卵 オレンジ みそ汁(牛乳)	ご飯(パン) 白菜のミルク煮 パイ缶 みそ汁(牛乳)
昼食	ご飯 豚肉とじゃが芋の炒め物 温泉卵の和風あんかけ チンゲン菜のナムル みそ汁	ご飯 カツとし 冬瓜の煮物 金時豆 すまし汁	ご飯 魚のムニエル野菜あん 豆腐のコンソメ煮 ごぼうサラダ みそ汁	カレーライス ブロッコリーのサラダ 黄桃缶 	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 長いもの煮物 じゃこビー炒め みそ汁	ご飯 魚のわさびマヨ焼き 豆腐のおろしあん 茄子のおかか和え みそ汁	ご飯 鯖の利休焼き ちくわの卵とし 柚子なます 洋梨缶
間食	紅茶のムース	とと焼き レモネード	手作りきんとん	カスタードケーキ	しっとりまんじゅう	やわらかおがき カフェオレ	よもぎまんじゅう
夕食	ご飯 白身魚のごまパン粉焼き 豆腐と野菜のオイスター炒め 胡瓜の酢の物 すまし汁	ご飯 鯖の香味焼き じゃが芋のそぼろあん 大根の中華サラダ みそ汁	ご飯 魚のピカタ 和風スバゲッティ 白菜のごま酢和え すまし汁	ご飯 鯖の西京焼き 五目煮 もやしのゆかり和え すまし汁	ご飯 ぶりの磯焼き 炒り豆腐 菜の花のわさび和え すまし汁	ご飯 豚肉の甘酢煮 さつま芋の炊き合わせ オクラのごま和え すまし汁	ご飯 南瓜のひき肉オーブ焼き 厚揚げの炒め煮 胡瓜の生姜醤油和え にゅうめん