

献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ご飯 さつまいもの甘煮 いんげんソテー 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き 大根うま煮 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料	ご飯 高野豆腐含め煮 小松菜ツナ和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料
昼食				★1日特別メニュー★ 赤飯 天ぷら かぶの蟹あんかけ 白菜柚子和え 清汁 果物	カレーライス 漬物（福神漬） コールスローサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	★節分メニュー★ 太巻き寿司 鯛生姜煮 きんぴらレンコン 清汁（とろろ昆布） 果物	ご飯 タラと野菜のホイル蒸し 大学芋 オクラの三杯酢 味噌汁 果物
夕食				ご飯 牛肉とピーマン味噌炒め もやし中華風サラダ 胡瓜昆布和え 中華スープ	ご飯 鯖の煮付け 青梗菜の炒め物 金時豆 味噌汁	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 春雨和え物 カリフラ和風マリネ 味噌汁	ご飯 豚肉くわ焼き 揚げ南瓜の甘辛煮 香の物 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン クリームパスタ ジャが芋サラダ コンソメスープ ジャム ヨーグルト	ご飯 卵とじ（麩） もずく酢 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 里芋のツナ煮 いんげんごま和え 味噌汁 のり佃 乳酸飲料	ご飯 南瓜そぼろ煮 白菜磯和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 卵焼き 菜の花のしらす和え 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料	ご飯 焼き豆腐の煮物 キャベツ梅肉和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 厚揚げ醤油焼き 白菜ゆかり和え 味噌汁 納豆 乳酸飲料
昼食	ご飯 鶏肉焼肉のたれ焼き ピーマンソテー 白菜ドレッシング和え 味噌汁 果物	ご飯 さごし照焼き れんこんの煮物 ほうれん草のごま和え 清汁 果物	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け ビーフソテー 三色ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	けんちんうどん 貝柱フライ ひじきの炒り煮 いんげんしめじのさっぱり和え 果物	大根めし 鮭の柚庵焼き 牛蒡と人参の金平 カリフラワー磯和え 味噌汁	野菜カレー 漬物（福神漬・らっきょう） 法連草胡麻和え コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 あさりの柳川風 菜の花の和え物 春雨サラダ 若竹汁 りんごのコンポート
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん ごま和え（カリフラワー） 煮豆 味噌汁	ご飯 とんかつ ブロッコリーのおかか和え もやしサラダ 味噌汁	ご飯 たらのみぞれ煮 焼き厚揚げかか醤油 オクラのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ちゃんちゃ焼き 小松菜辛子和え カリフラワーサラダ 清汁	ご飯 豚味噌マヨネーズ きのことベーコンのソテー 香の物 清汁	ご飯 八宝菜 蒸ししゅうまい 昆布豆 中華スープ	ご飯 サンマの塩焼き 蓮根甘辛煮 人参じゃこ和え 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ロールパン ハムエッグ スパゲティサラダ コーンスープ マーマレード 牛乳	ご飯 がんも煮物 白菜ゆかり和え 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 厚揚げ野菜あん 小松菜ピーナッツ和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 さんま蒲焼き いんげんおかか和え 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯 さつまあげおろし添え カリフラ胡麻和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料	ご飯 肉団子 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 肉野菜炒め 菜の花醤油和え 味噌汁 納豆 牛乳
昼食	チャーハン キャベツとエビのソテー ブロッコリーサラダ 中華スープ 果物	ご飯 千草卵 竹輪磯天ぷら 法連草の和え物 味噌汁 果物	ご飯 牛肉と野菜の焼肉たれ炒め 南瓜の煮物 ブロッコリー胡麻和え 若竹汁 果物	なめこそば 茄子揚げ浸し 白菜のゆかり和え 漬物 果物	ツナ玉丼 豚肉とほうれん草ソテー ワカメサラダ 味噌汁 杏仁フルーツ	ご飯 洋風肉じゃが ナムル 卵ココット風 コンソメスープ フルーツポンチ	★お誕生会メニュー★ 鶏ごぼうの混ぜご飯 ぶりの照り焼き 茶碗蒸 のっぺい汁 果物
夕食	ご飯 白身魚の甘酢炒め 蒟蒻ピリ辛煮 白菜柚子和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 めた和え 香の物 清汁	ご飯 さばの塩焼き 大豆煮豆 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ 金時豆 コンソメスープ	ご飯 豆腐ステーキそぼろあん 焼きうどん 人参のマリネ 清汁	ご飯 鯨の梅煮 牛蒡と竹輪の金平 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉ニンニク醤油焼き 切干大根の炒め煮 ワカメサラダ 味噌汁

献立表

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	
朝食	ロールパン クリーム煮 ブロッコリーごまドレ和え スープ マーマレード ヨーグルト	ご飯 ちくわとひじき煮 ゆかり和え 味噌汁 のり佃 乳酸飲料	ご飯 厚揚げ煮物 カリフラ磯和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 目玉焼 なめたけおろし 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 高野豆腐含め煮 青梗菜とじゃこソテー 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き ブロッコリーごま和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料	
昼食	ご飯 ホイコーロ 焼きビーフン オクラのドレ和え 中華スープ煮 フルーツカクテル	オムライス ハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ 果物	ご飯 海鮮団子と野菜の旨煮 里芋の味噌かけ オクラの酢の物 かき卵汁 昆布豆	ラーメン コロッケ 小松菜おかか和え 浅漬け 果物	ご飯 松風焼き じゃがいも煮物 白菜柚子和え 味噌汁 漬物	他人丼 大根の煮物 小松菜辛子和え 味噌汁 果物	ドライカレー キャベツサラダ ポテトフライ コンソメスープ 果物	
夕食	ご飯 煮込みおでん ごまマヨ和え 浅漬け 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら なべしぎ 白菜とコーン醤油和え 味噌汁	ご飯 豚肉ソテー和風ソース 蓮根と人参の金平 香の物 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 さつま芋の金平 いんげんサラダ 清汁	ご飯 チンジャオロース ほうれん草中華風炒め煮 春巻 中華スープ	ご飯 カレーの煮つけ 大豆煮豆 春雨和え物 清汁	ご飯 鶏肉のムニエル アスパラ醤油和え 金時豆 味噌汁	
朝食	パン オムレツ マヨネーズ和え オニオンスープ ジャム&マーガリン ヨーグルト	青菜粥 卵豆腐 大根煮 味噌汁 梅びしお 乳酸飲料	ご飯 湯豆腐 白菜磯和え 味噌汁 たいみそ 牛乳	<p>春はすぐそこ！旬の食材とあったか料理で 元気に春を迎えましょう♪</p>				
昼食	ご飯 ぶり大根 蓮根甘辛炒め もやしのごま風味和え さつま汁 果物	ご飯 鶏立田揚げ ピリ辛こんにゃく ほうれん草のお浸し 中華スープ フルーツポンチ	ソース焼そば ぎょうざ もやし中華和え 味噌汁 杏仁フルーツ					
夕食	ご飯 ぎせい豆腐 揚げ茄子 香の物 清汁	ご飯 さごし胡麻味噌焼き がんもの煮物 里芋和風マヨ和え 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ スパソテー 人参のマリネ風 コンソメスープ					

◆安全で、おいしく、栄養バランスのとれたお食事！

献立に がついているお食事は旬の食材を使ったあったかメニューです。旬の食材は季節に起こりやすい不調を解消し、免疫力UPにつながります。



◆認知症予防に効果があると
言われている「葉酸」にも配慮！

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、春菊に多く含まれています。

