



献立表



期 間：2018/7/1～2018/7/7

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん・粥・パン 白菜ソテー 納豆 竹の子土佐煮 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン キャベツ炒め もやし和え のり佃煮 味噌汁(さつまいも ネギ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 枝豆そぼろ 梅肉和え めかぶ佃煮 味噌汁(ネギ わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 セロリの酢味噌 梅干し 味噌汁(かいわれ えのき) 牛乳	ごはん・粥・パン ビーフソテー 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(なす) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆とひじきの煮物 小松菜のアーモンド和え ごま昆布 味噌汁(なめこ ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン チンゲン菜の炒め物 冷奴の梅ソース しらうお佃煮 味噌汁(玉ねぎ かいわれ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 肉じゃが チンゲン菜のアーモンド和え ゆで野菜サラダ 味噌汁(わかめ 小ネギ)★	ごはん・粥・パン カニとチーズの卵焼 ひじきの甘辛煮 えのきサラダ 味噌汁(あげ 大根菜)	<2F麺のお好みメニュー> 冷やしとろろそば うどん バナナ	ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁(舞茸 長ネギ)	ごはん・粥・パン 豚肉の角煮 豆腐とオクラのサラダ 蒸しなす すいか	ごはん・粥・パン たらの南蛮漬 白菜土佐酢 しらたきのうま煮 味噌汁(卵 あげ)	梅ちりごはん・雑炊・パン シーフードグラタン フキ炒め煮 きゅうりもみ 味噌汁(かぶ かぶ菜)
夕食	ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) 揚げなす 豆腐の三升漬和え 味噌汁(ほうれん草 あげ)	わかめごはん・雑炊・パン パンパンジー 含め煮 しろなのピーナッツ和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 炒め豆腐 小松菜のお浸し 野菜ジュース	中華丼・粥・パン ピーマンとじゃこの炒め物 千切り長芋 味噌汁(しめじ わかめ)	ごはん・粥・パン 蒸しカレーのぼん酢かけ ほうれん草のくるみ和え みそ金平 姫ゆばたけのこ	ごはん・粥・パン 空也蒸し かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 りんご	ごはん・粥・パン 煮物 マリネ れんこん金平 キウイ
3時	おやき 緑茶	蒸しパン	エクレア	かえでの実	胡麻まんじゅう ウーロン茶	夏みかんゼリー	りんごのタルト 紅茶



献立表



期 間：2018/7/8～2018/7/14

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ごはん・粥・パン もやしとにらのソテー 酢の物 漬物 味噌汁(白菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 ゆかり和え めかぶ佃煮 味噌汁(ふのり 小ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 玉葱とフロコリーのスープ煮 アスパラサラダ たいみそ 味噌汁(なす あげ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 梅干し 味噌汁(豆腐 なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) わさび和え 煮豆 味噌汁(しめじ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 栗と生あげの煮付け ほうれん草のお浸し しそ昆布 味噌汁(白菜 卵) 牛乳	ごはん・粥・パン なすソテー えのきの酢の物 のり佃煮 味噌汁(大根 ネギ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン かに玉 麻婆なす 小松菜のおかか和え バナナ	ごはん・粥・パン ほっけの南部焼 豆サラダ かに入り酢の物 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草の磯辺和え 大豆と昆布の煮物 味噌汁(里芋 ネギ)	ごはん・粥・パン あじの和風香味焼 サツマイモのレーズン煮 白菜のお浸し 味噌汁(玉葱 みつば)	ごはん・粥・パン 中華炒め もずく酢 小松菜のごま和え 味噌汁(さつまいも 小ネギ)	ごはん・粥・パン エッグハンバーグ キャベツソテー 大根サラダ 味噌汁(小松菜 あげ)	ごはん・粥・パン 豆腐の肉みそあんかけ 人参のたらこ炒め 春菊の辛子酢 味噌汁(岩のり 小ネギ)
夕食	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) 豚肉とメンマの煮物 きのこサラダ 味噌汁(南瓜 ねぎ)	青菜ごはん・雑炊・パン オムレツのきのこソース おろし和え かぼちゃのミルク煮 味噌汁(なめこ 大根菜)	ごはん・粥・パン たらのごま焼 じゃが芋のカリーサラダ 生姜みそ和え 味噌汁(とろろ 小ネギ)	ごはん・粥・パン 茶碗蒸し ひじきの甘辛煮 辛子みそ和え キウイ	ごはん・粥・パン 煮物 白菜のうま煮 チンゲン菜のアーモンド和え りんご	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン そいのみそ煮 又は 豚肉のしぎ焼 炒りこんにゃく チンゲン菜の辛子和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き 小松菜のごま和え 切干大根の炒め煮 味噌汁(豆腐 ふのり)
3時	抹茶まんじゅう ウーロン茶	ライチゼリー	フルーツヨーグルト	ワッフル オレンジティ	お汁粉	かぼちゃようかん	ベークドチーズケーキ コーヒー



献立表



期 間：2018/7/15～2018/7/21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 きゅうりのおかか和え たいみそ 味噌汁(なす みつば)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大根の炒め煮 インゲンのお浸し こんぶ豆 味噌汁(玉葱 麩) 牛乳	ごはん・粥・パン あぶたま チンゲン菜の磯辺和え めかぶ佃煮 味噌汁(キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 もやし和え のり佃煮 味噌汁(ねぎ わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン さつま焼 なすの醤油和え ひじきふりかけ 味噌汁(豆腐 揚げ) 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草の炒め物 納豆 桃しそ巻 味噌汁(えのき わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン フキ炒め 酢の物 のり佃煮 味噌汁(大根 大根菜)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン けんちん煮 ごぼうサラダ 納豆野菜和え バナナ	ごはん・粥・パン 赤魚のみそ焼き もやしサラダ 揚げなす グレープフルーツ	シーフードカレー・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	<3Fバイキング昼食会> 夏のメニュー <3FDC季節のごはんの日> 夏散らし・粥・パン さっぱり梅酢豚 鴨と夏みかんのサラダ なすのみょうが和え すいか	<DC種のお好みメニュー> 冷やしたぬき うどん そば バナナ	ごはん・粥・パン 筑前煮 かぼちゃサラダ みつばの辛子和え キウイ	ごはん・粥・パン えびと卵のあっさり炒め ターツァイのごま和え 酢味噌和え 味噌汁(あげ ねぎ)
夕食	ごはん・粥・パン 煮魚(甘だい) 枝豆そぼろ かぶの酢の物 味噌汁(卵 わかめ)	ごはん・粥・パン 鶏肉の重ね蒸し ほうれん草の辛子和え 深山とろろ 味噌汁(岩のり)	ごはん・粥・パン あじのごま焼き しろなのとびっこ和え 山くらげの炒め煮 りんご	ごはん・粥・パン 鶏肉のおろし焼 セロリ酢和え 冷奴の塩オクラかけ 姫ゆばたけのこ	ごはん・粥・パン たらの南蛮漬 おろし和え 煮浸し 野菜ジュース	<2Fお好みメニュー> オムライス・粥・パン 又は 牛丼・粥・パン 豆腐の大葉和え キャベツ炒め 味噌汁(しめじ ねぎ)	ごはん・粥・パン ほたてのバター醤油焼 インゲンの土佐煮 白花豆煮豆 りんご
3時	シューフルーツ ウーロン茶	カステラサンド 抹茶ミルク	夏みかんタルト	田舎まんじゅう 緑茶	スイートポテト	あんみつ	オムレット レモンティ



献立表



期 間：2018/7/22～2018/7/28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ごはん・粥・パン キャベツ炒め ツナサラダ たいみそ 味噌汁(あさり 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 梅肉和え のり佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 小松菜の磯辺和え 梅なめたけ 味噌汁(あげ 玉葱) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 きゅうりもみ めかぶ佃煮 味噌汁(もやし ほうれん草) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め わさび和え ごま昆布 味噌汁(舞茸)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) イタリアンサラダ 白花豆煮豆 味噌汁(南瓜 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 千切り長芋 梅干し 味噌汁(玉葱 人参)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 鶏のから揚げ 卵とじ かぶの酢の物 味噌汁(岩のり ねぎ)	ごはん・粥・パン 煮魚(ほっけ) ブロッコリーサラダ オクラ和え 味噌汁(玉葱 キヌサヤ)	ごはん・粥・パン 煮物 マカロニサラダ イカのヌタ 味噌汁(なす 大葉)	ごはん・粥・パン 焼き魚(銀カレイ) コールスローサラダ 梅肉和え 味噌汁(卵 わかめ)	ごはん・粥・パン 鶏肉のみそ焼き なすとがんもの煮物 もずく酢 バナナ	ゆかりごはん・雑炊・パン 卵豆腐 インゲンのみそ炒め 海藻の酢の物 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン オニオンチキン きのこソテー くずきりサラダ キウイ
夕食	ごはん・粥・パン 鮭のみそ焼 あげとこんにゃくの煮物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐 ネギ)	わかめごはん・雑炊・パン 空也蒸し ずんだ和え ほうれん草のくるみ和え りんご	ごはん 和風ハンバーグ 白菜のアーモンド和え 金時豆と豚の甘辛煮 キウイ	ごはん・粥・パン 麻婆豆腐 地竹煮 大根サラダ 味噌汁(しめじ)	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 酢味噌和え 冷奴 味噌汁(じゃが芋 ねぎ)★	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン えびフライ 又は 一口カツ 大豆と昆布の煮物 小松菜のくるみ和え 飲むヨーグルト	ごはん・粥・パン たらの酒蒸し 納豆野菜和え かぼちゃサラダ 味噌汁(とろろ ネギ)
3時	大島まんじゅう 昆布茶	パンケーキ	冷やし汁粉	アイスクリーム	蒸しパン	エクレア	胡麻まんじゅう ウーロン茶



献立表



期 間：2018/7/29～2018/8/4

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	ごはん・粥・パン なすソテー ほうれん草のごま和え たいみそ 味噌汁(岩のり ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 厚焼き卵 みつばのお浸し ひじきふりかけ 味噌汁(キャベツ 人参)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 ほうれん草のお浸し ごま昆布 味噌汁(なす あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 みつばの酢浸し 漬物 味噌汁(さつま芋 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 納豆和え 竹の子土佐煮 味噌汁(白菜) 牛乳	ごはん・粥・パン 切干大根の炒め煮 シーフードサラダ のり佃煮 味噌汁(豆腐 なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め みつばのわさび和え たいみそ 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン カレーのカレー煮 オクラ和え めかぶ酢の物 味噌汁(じゃが芋 わかめ)	ごはん・粥・パン チンジャオロース かぶの酢の物 白菜土佐酢 すいか	まいたけごはん・雑炊・パン そいのみそ煮 しろなのアーモンド和え ずいきの炒め煮 味噌汁(なめこ ねぎ)	冷やしラーメン バナナ	ごはん・粥・パン 鶏肉と芋の照り煮 みそ炒め もやしサラダ メロン	わかめごはん・雑炊・パン しゅうまい 煮豆 れんこん金平 味噌汁(大根 大根菜)	チキンカレー・粥・パン ヨーグルト
夕食	ごはん・粥・パン 豚肉の生姜焼 里芋煮 えのきの土佐酢和え 味噌汁(玉葱 卵)	ごはん・粥・パン 赤魚のネギみそ焼 フキ炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(里芋 ネギ)	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き 春雨酢の物 かぼちゃ煮 味噌汁(大根 大根菜)	さんまかば焼井・粥・パン さつま芋甘煮 インゲンの辛子和え 紅茶	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 人参しりしり 春菊のごま和え 味噌汁(わかめ えのき)	ごはん・粥・パン かに玉 しろなのふりかけ和え えのきサラダ 味噌汁(なす かいわれ)	ごはん・粥・パン 焼き魚(さば) 煮浸し くずきりサラダ 味噌汁(さつま芋)
3時	レア抹茶ケーキ ミルクコーヒー	栗餡まんじゅう 緑茶	梅ゼリー	揚げ芋	アイスクリーム	おやき 緑茶	