

献立例

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	小豆粥 卵とじ ちりめん佃煮 牛乳	食パン キャベツのカレー アロエゲルト 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 里芋と豚の煮物 味噌汁（わかめ） 牛乳	バターロール 豆のスープ 仕立て ポイルウィンナー 牛乳	ご飯 ミニ鶏じゃが 味噌汁（白菜） 種なし梅 牛乳	食パン クリーム煮 オレンジ 牛乳	かに雑炊 ブロッコリーの和え物 漬物 牛乳
昼食	牛丼 茄子の揚げ浸し 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 秋の天麩羅 アスパラのゴマ和え みそそば フルーツミックス	ご飯 鶏の塩焼き 高野の煮物 ビーフンサラダ 味噌汁（なす）	ご飯 豚のオイスターソース炒め ブロッコリーのサラダ 小松菜の煮浸し 味噌汁（もやし）	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ 味噌汁（なめこ） ぶどう	ご飯 鶏の照り煮 白菜の甘酢和え 味噌汁（玉葱） バナナ・みかん缶	ご飯 さんまの塩焼き ひろうすの煮物 白菜のごま和え みうどん
夕食	ご飯 鯖の山椒焼き あげまきの煮物 さつま芋のサラダ 味噌汁（玉葱）	ご飯 肉じゃが 白菜の和え物 味噌汁（豆腐） うにくらげ	ご飯 金目鯛の酒蒸し 切干大根 酢の物（胡瓜） 茶碗蒸し	握りと稲荷寿司 南瓜の含め煮 ざくざく汁 白桃缶	ご飯 鮭の西京焼き さつま芋の煮物 胡瓜の土佐酢和え 清まし汁（あさり）	ご飯 擬製豆腐 わかさぎの酢漬け 味噌汁（チンゲン菜） 山椒昆布佃煮	ご飯 牛肉の和風炒め 小松菜の煮浸し 味噌のっぺい汁 梅くらげ 和利