献　立　表

常食

						1/1	1/2	1/3
朝	A定食					ご飯 220g 魚の時雨煮(銀だら) 梅酢和え(ｽﾀﾞ) 果物（みかん） 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g チキン三色 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(里芋・三つ葉)	銀鮫の塩焼き(70) なます（ﾎﾟｲﾙ） 果物(キウイ) 清し汁(ﾎﾈﾎﾞ・ｼﾗﾀﾏﾈｷﾞ)
	B定食							
昼	A定食					ご飯 220g 松風焼き 切干大根のﾍﾞﾍﾞﾛﾝﾁｰﾉ 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ・ﾆﾝ)	カレーライス（220g） 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯 220g 豚肉の炒め物 切干大根煮(ｻﾂﾏ揚 ｷｬﾍﾞﾂの和え物
	B定食							
夕	A定食					ご飯 220g 鯛の照り煮 炊き合わせ 筋子の辛子和え	ご飯 220g すき焼き(魚) 南瓜いりこと煮 小松菜の土佐和え	ご飯 220g 鶏肉の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの昇じ和え 味噌汁(ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ)

		1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
朝	A定食	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 海の和え物 果物（みかん） 清し汁(ｽｷﾔﾅｷﾞ・豆腐)	ｼｰﾄﾞｽﾋﾟｰﾄﾞ400g:ﾊﾟﾃｰ ｵﾘｴﾝﾀｰ・とｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 小柱のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ90g:ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾃｰﾌﾞ 仕立て 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ ﾀﾗのｿｰとの野菜の炒め物 果物（みかん） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 鼻ごもり卵 付）ﾏｽｶｯﾌﾟ ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:あんず ポークビーンズ 果物（バナナ） 牛乳
	B定食		ご飯 220g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 220g 五目あんかけ豆腐 果物（バナナ） 牛乳	ご飯 220g 高野豆腐の味噌煮 果物（みかん） 牛乳	ご飯 220g 薄揚とﾎﾟﾅﾞｽ菜の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物（バナナ） 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮 銀しぎ 春雨サラダ(5)	ご飯 220g 麻婆豆腐 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯 220g 鶏肉の唐揚香味ｿｰｽがけ 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g 黒むつの野菜あん(揚 南瓜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とｷﾞｽﾝのソテー	ご飯 220g 鯛の田舎焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞ)
	B定食	ご飯 220g 鯛の照り焼き 銀しぎ 春雨サラダ(5)	たらこｸﾘｰﾑﾚﾝﾍﾞｶﾞﾃｨｰ クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 220g 鯛の喜草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え	ご飯 220g 鯛のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とｷﾞｽﾝのソテー	ご飯 220g 鶏肉の磯辺揚げ 付）パック醤油 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞ)
夕	A定食	ご飯 220g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g ﾒﾙﾛｰｻ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀｰ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾎﾈﾞ)	ご飯 220g ミートローフ ｽﾊﾟｲｼｰｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ) フルーツ菓(黄桃) 味噌汁(ｴﾋﾞﾊﾞ・豆腐)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) みたらし団子	ご飯 220g のし鶏 切干大根炒(鶏摩揚げ) ﾏﾀﾄﾞｯﾌﾟ(ﾌｨｯｼｭﾎﾞﾝﾎﾞﾙ) 清し汁(ﾎﾈﾞ・ｼﾗﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 菜原はるみさん監修の ﾁｷﾝｶﾚｰﾊﾞｰｸﾞ サイコロサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜) 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾅｽ・ﾎﾈﾞ)

		1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 野菜ｿﾃｰ 果物（バナナ） 牛乳	★ﾊﾟﾝ90g:ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾃｰﾌﾞ 鯛甲ｻﾞ (5) 果物（みかん） 牛乳	ｼｰﾄﾞｽﾋﾟｰﾄﾞ400g:ﾊﾟﾃｰ 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ ハムエッグ 付）ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:あんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 野菜のそぼろ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯 220g 豆腐の卵とじ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 220g 鯖の塩焼き 竹の和え物(ｷｻﾞ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 果物（バナナ） 牛乳	ご飯 220g 土佐納豆(五) 大根の煮物 果物（みかん） 牛乳	ご飯 220g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 鯖つみれの煮物 冬至の和え物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 焼き豆腐の煮物 冬至の和え物 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	けんちんうどん けんちんﾂﾕ 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 甘酢和え（鯛・菜）	ご飯 220g 黒むつのﾃﾘﾔｷｿｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 筍平の煮物 わさび和え(ｺｳﾀｹﾜｻﾋﾞ) ふりかけ（Caｶﾙ）	ご飯 220g 八宝菜 焼売(3) 彩りなます	ビビンバ丼（220） 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	カレーピラフ(220) 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾎﾟｰﾄ添え
	B定食	ご飯 220g 五目豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯 220g 鯖の味噌ﾏﾖｿｰｽ 焼き 煮豆(金時豆) 甘酢和え（鯛・菜）	ご飯 220g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)	ﾌｷﾞﾘﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 筍平の煮物 わさび和え(ｺｳﾀｹﾜｻﾋﾞ) ふりかけ（Caｶﾙ）	卵とじきしめん 250 めんつゆ(卵とじ) 焼売(3) 彩りなます	ご飯 220g 鯛のｵﾚｵﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g 黒豆のﾃﾘﾔｷﾁｷﾝ粉焼 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾎﾟｰﾄ添え
夕	A定食	炊きこみご飯(220) 鯖の塩焼き(80) 付）パック醤油 ぜんまいの炒め煮 白玉あんみつ	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ 揚 野菜の甘み煮物 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)	ご飯 220g 酢飯 野菜の中華和え 錦糸玉子(1個) 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)	牛丼（220） 小松菜の和え物 フルーツ菓(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐)	ご飯 220g チキンカツ 付）パックソース 切り芋の金平 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 切り芋の炊き付け 甘酢和え（鯛・菜） 卵ｽｰﾌﾟ

		1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物（バナナ） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:あんず ハム野菜ｿﾃｰ 果物（バナナ） 牛乳	★ﾊﾟﾝ90g:ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾃｰﾌﾞ 煮(ｷﾅ) 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ 煮 南瓜と焼き肉のｽｰﾌﾟ 煮 果物（みかん） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ ｽﾀｯﾌﾄｴｯｸﾞ(5) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g:あんず 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 炒り卵 和え物(白菜)(5) 果物（バナナ） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 220g 玉日野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 和風炒め(ﾚﾀｽﾋﾞ) 果物（バナナ） 牛乳	ご飯 220g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯 220g 土佐納豆(五) 大根とちくわの煮物 果物（みかん） 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 付）パック醤油 中華風和え物 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 220g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g ブリの照り焼き(80) さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺｳﾀｹﾅｼﾞｼﾞﾝ)	菜原はるみさん監修の チキンカレー（220g） ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	菜原はるみさん監修の コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯 220g ﾒﾙﾛｰｻの ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え ふりかけ（Caｶﾙ）	ご飯 220g ﾎﾟｰﾀﾞﾝｼﾞｬｰ じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g 牛焼肉 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 鯖の梅風味照焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え
	B定食	ご飯 220g 牛肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮込み さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺｳﾀｹﾅｼﾞｼﾞﾝ)	ご飯 220g 鯖のｵﾚﾝｼﾞ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	ご飯 220g ｸﾛｺｯﾀﾞの揚げ浸し コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯 220g 揚げ麩のあんかけ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え ふりかけ（Caｶﾙ）	ご飯 220g 鯖のチーズ焼き(80) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g メバルの味噌焼き 大豆とｼﾗｽの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 豚肉のﾋﾞﾀﾙｿｰｽ 切り芋の金平 ごぼうの胡麻和え
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ) 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 220g ふふふ 天つゆ 炒り豆腐 なす煮味噌和え	雑しずご飯 鯖の照り焼 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と節の和え物 ﾏﾀﾄﾞｯﾌﾟ(ﾌｨｯｼｭﾎﾞﾝﾎﾞﾙ)	ご飯 220g 筋子煮 甘酢和え（鯛・菜） 手作りぜりー(ｵﾚﾝｼﾞ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g ホキの磯辺揚げ 付）パック醤油 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 豆腐のｿｰﾌﾟ 切干大根の生姜炒め 節味噌和え(ﾜｶﾒ) チョコプリン

		1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
朝	A定食	ｼｰﾄﾞｽﾋﾟｰﾄﾞ400g:ﾊﾟﾃｰ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ｲﾀﾘｱﾝﾄｰｽﾄ ポークビーンズ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ90g:ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾃｰﾌﾞ ｵﾘｴﾝﾀｰ・とｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ スープ煮(トリ) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:あんず ｳｽﾀとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g:ﾊﾟﾃｰ 南瓜のｽｰﾌﾟ 煮 果物（みかん） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食	ご飯 220g ｲﾘｺﾝみの煮物 浜�“三絲” 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 220g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) 果物（バナナ） 牛乳	ご飯 220g 高野豆腐と星芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 卵焼(手作り) 鯖の煮付 果物（バナナ） 牛乳	ご飯 220g 鯖の塩焼き 50 野菜とくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 和風ｵﾑﾚｯﾂ 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 炒り卵 ゆかり和え（長芋） 果物（みかん） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	五目あんかけ焼きそば 焼売(3) かぶのナムル	ﾁｷﾝﾗｲｽ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾈﾞﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g チンジャオロース 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま節和え ふりかけ（Caｶﾙ）	ご飯 220g 鯖の甘酢あんかけ 筍平の生姜炒め ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え	ご飯 220g ﾊﾑのﾄｽﾄｿｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯 220g 松風焼き 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) ﾏﾀﾄｰﾄﾞ 和え(ﾌﾞﾛｰｺﾘｰ)
	B定食	ご飯 220g 鯖の喜草焼き(80) 焼売(3) かぶのナムル	ご飯 220g ﾒﾙﾛｰｻ(白身)ｶﾚｰ風味焼 ﾂﾅｻﾗﾀﾞ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾈﾞﾀﾏﾈｷﾞ)	赤つねうどん(250) めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま節和え	ご飯 220g 豚肉の照り焼 筍平の生姜炒め ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ﾀﾗのの喜草ﾊﾞﾝ粉焼 付）パックソース 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ 和え	ご飯 220g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯 220g ぶり大根 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) ﾏﾀﾄｰﾄﾞ 和え(ﾌﾞﾛｰｺﾘｰ) ふりかけ（Caｶﾙ）
夕	A定食	ご飯 220g ビーフシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞｰﾝﾁ	ご飯 220g 型玉 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑﾝﾄﾞｳ) 杏仁豆腐	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾏﾖ)(5) 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)	ご飯 220g コロッケ 付）パックソース 付）マヨネーズ ﾊﾟｯｸ ｶﾗﾌﾙｻﾗﾀﾞ(大根) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｳﾀｹ・ｺﾝｼﾞ	ご飯 220g ｸﾛｺｯﾀﾞ(5)の塩田揚げ 付）レモン 大豆とひじきの煮物 あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 麻婆豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ) 中華ｽｰﾌﾟ（卵）	ご飯 220g ホキの唐揚野菜ｿｰｽ 炊き合わせ(がんも) ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ)

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。