

立 献 表

常食

朝	A定食	パン90g・バター 野菜の炒め物(小柱) 果物(パナナ) 牛乳	パン90g・イチゴ・ジャム ミネストローネ(チキン) 果物(みかん) 牛乳	パン90g・イチゴ・ジャム 入りニッショムレツ 付) ケチャップ パック 果物(メロン) 牛乳	パン90g・バター シーフード・グラタン 果物(パナナ) ジョア(フレン)	レーズンロール90g・バター カリフラワーとエビのソテー 果物(キウイ) 牛乳	パン90g・バター 小柱のクリーム煮 果物(メロン) ジョア(フレン)	★パン90g・ブルーベリー スープ仕立て 果物(パナナ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 鶏肉の治部煮 なす酢味噌和え 果物(パナナ) 牛乳	ご飯 220g 鰯の塩焼き(80) キャベツのお浸し 果物(みかん) 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 蕪の和え物 果物(メロン) 牛乳	ご飯 220g 鶏つくね野菜煮 果物(パナナ) ジョア(フレン)	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(フレン)	ご飯 220g 五目あんかけ豆腐 果物(パナナ) 牛乳
昼	A定食	焼きそば エビ焼売② ごぼうサラダ	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 鶏肉のトマト煮 鍋しき 春雨サラダ⑤	ご飯 220g ブリの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え(キャベツ)	ご飯 220g 回鍋肉 大根とツナのサラダ 春巻(50)	ご飯 220g 村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 めんかけつけ(温) 付) 一味唐辛子 竹輪とキャベツの金平 煮豆(金時豆)
	B定食	ご飯 220g メバルの甘酢あんかけ エビ焼売② ごぼうサラダ	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯 220g 鰯の照り焼き 鍋しき 春雨サラダ⑤	ご飯 220g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根の煮物 ゆかり和え(キャベツ)	たらこクリームバゲティ クリームソース 大根とツナのサラダ 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 鮭の香草焼き(80) 竹輪とキャベツの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯 220g 豚カツ 付) パックソース ピーンズサラダ いり豆腐 いり豆腐	ご飯 220g すき焼き(冬) 南瓜いとご煮 小松菜の土佐和え 清汁(ワキ・パン)	行事食献立 お楽しみに!	ご飯 220g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g メルーサ(白身)レモンバター焼 ホテソテー(ペ-コン入り) 杏仁豆腐 味噌汁(ナス・祥)	ご飯 220g ミニトローフ スペガティサラダ(マヨ) フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ミツバ・豆麩)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(イシガク) みたらし団子
	B定食	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	A定食	パン90g・バター サイダーと野菜の炒め物 果物(みかん) 牛乳	パン90g・イチゴ・ジャム ツナとキャベツのスープ 果物(メロン) 牛乳	パン90g・あんず ボーケビーンズ 果物(パナナ) 牛乳	パン90g・バター 巣ごもり卵 付) ケチャップ パック 果物(キウイ) 牛乳	パン90g・イチゴ・ジャム 鶏肉のトマトスープ煮 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	★パン90g・ブルーベリー 卵サダ(5) 果物(みかん) 牛乳	パン90g・バター 野菜ソテー 果物(パナナ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん) 牛乳	ご飯 220g 野菜のそぼろ煮 果物(メロン) 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(パナナ) 牛乳	ご飯 220g 厚揚とシ甘菜の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 豆腐の卵とじ 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	ご飯 220g 土佐納豆(5) 大根の煮物 果物(みかん) 牛乳	ご飯 220g 鰯の塩焼き せりの和え物(モヤ・ニンジン) 果物(パナナ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g ソイの野菜あん(揚 南瓜の煮物 白菜のワサビ和え	ご飯 220g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 プロッコリーサラダ(チーズ)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨サラダ(キャベ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め ごま和え(イシガク) 白菜とベーコンのソテー	けんちんうどん けんちんうどん 豆キの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(コマツナシメジ) ぶりかけ(Caウメ)	ご飯 220g ホタテの味噌(80) ホテソテー キャベツサラダ(ハム)	ご飯 220g ソイのトマトソース(80) ホテソテー キャベツサラダ(ハム)
	B定食	ご飯 220g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のワサビ和え	ご飯 220g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 プロッコリーサラダ(チーズ)	ご飯 220g 鶏肉の磯辺揚げ パック醤油 金平ごぼう 春雨サラダ(キャベ)	ご飯 220g 鰯のムニエル ごま和え(イシガク) 白菜とベーコンのソテー	ご飯 220g 鰯の味噌マヨネーズ焼き 煮豆(金時豆) 甘酢和え(蕪・葉)	ナポリタンバゲティ 里芋の煮物 わさび和え(コマツナシメジ)	ご飯 220g 豚肉のタルタルソース 付) タルタルソースパック ホテソテー キャベツサラダ(ハム)
夕	A定食	ご飯 220g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) チエドニア(フルーツソース)キウイ 清汁(祥・シラタマ)	炊き込みご飯(220) 鮭の塩焼き(80) 付) パックソース ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯 220g 豚肉の甘辛焼き(80) ピーナツ和え(小松菜) 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(カネ・祥)	ご飯 220g 酢豚 野菜の中華和え 胡麻団子(1個) 中華スープ(カネ・ねぎ)	ご飯 220g 豚の和風ソース(揚 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 栗原はるみさん監修の 豚の和風ソース(揚 野菜の甘みそ炒め 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 白菜の酢の物 白菜の酢の物 味噌汁(カネ・豆腐)
	B定食	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	A定食	レーズンロール90g・バター 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	パン90g・イチゴ・ジャム ハムエッグ 付) ケチャップ パック 果物(オレンジ) 牛乳	パン90g・あんず 豚しゃぶサラダ ノンオイルレッシング 減塩コマ 果物(キウイ) 牛乳	パン90g・バター 豚肉と野菜のソテー 果物(パナナ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ミネストローネ(ペ-コン) 果物(キウイ) 牛乳	パン90g・あんず ハム野菜ソテー 果物(パナナ) 牛乳	★パン90g・ブルーベリー 卵サダ(5) 果物(メロン) 牛乳
	B定食	ご飯 220g メバルの煮付け ごま和え(イシガク) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 鰯つみれの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(パナナ) ジョア(フレン)	ご飯 220g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 和風炒め(イシガク) 果物(パナナ) 牛乳	ご飯 220g がんもと野菜の煮物 果物(メロン) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g 八宝菜 焼壳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	カレービラフ(220) 花野菜サラダ ヨーグルトストロベリー添え	ご飯 220g ブリの照り焼き(80) さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマツナ・シメジ)	栗原はるみさん監修の チキンカレー(220g) ごま和え(イシガク) ホテサラダ(マヨ)	栗原はるみさん監修の ハバゲテベトソース コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のソテー	ご飯 220g メルーサのタルタルソース 付) タルタルソースパック ごぼうとコニャクの煮物 白菜のワサビ和え ぶりかけ(Caウメ)
	B定食	卵ときじきしめん 250 麺かけつゆ(卵とじ) 焼壳③ 彩りなます	ご飯 220g 鮭のチャーハン焼き風 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g ソイの香草パン粉焼 花野菜サラダ ヨーグルトストロベリー添え	ご飯 220g 牛肉デミソース煮込み さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマツナ・シメジ)	ご飯 220g 鮭のレモン焼き ごま和え(イシガク) ホテサラダ(マヨ)	ご飯 220g カロマグロの揚げ浸し コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のソテー	ご飯 220g 揚げ鶏のあんかけ ごぼうとコニャクの煮物 白菜のワサビ和え ぶりかけ(Caウメ)
夕	A定食	牛丼(220) 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g チキンカツ 付) パックソース 茹なす生姜和え プロッコリーエビあん	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付) パック醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え(蕪・葉) 卵スープ	ご飯 220g 鶏のマスタード焼き プロッコリーソテー(ペ-コン) 杏仁豆腐 中華スープ	ご飯 220g 天ぷら 天つゆ 炒り豆腐 なす酢味噌和え	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(キャベツ・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 小松菜と卵の和え物 チエドニア(フルーツソース)キウイ
	B定食	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	A定食	パン90g・イチゴ・ジャム 南瓜と挽き肉のスープ煮 果物(みかん) 牛乳	パン90g・バター ハムのサラダ⑤ 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・あんず スクラップルエッグ 果物(キウイ) 牛乳	レーズンロール90g・バター 鶏肉と野菜のコンソメ煮 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	パン90g・バター 白菜と小柱のスープ 果物(パナナ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ポーカービーンズ 果物(キウイ) 牛乳	★パン90g・ブルーベリー 卵サダ(5) 果物(パナナ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 土佐納豆(5) 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(フレン)	ご飯 220g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g イシフミの煮物 涼拌三絲⑤ 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	ご飯 220g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ニンジン) 果物(パナナ) 牛乳	ご飯 220g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 卵焼(手作り) 麸の煮付 果物(パナナ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g 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 さつま芋サラダ	ご飯 220g 鰯の梅風味照焼き 青菜とトマトの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 220g 五目あんかけ焼きそば 焼壳③ かぶのナムル	チキンライス ツナサラダ(冬) コリメス-ブ(カボチャ)	ご飯 220g チキンオロースト 春巻(50) キャベツのごま酢和え ぶりかけ(Caウメ)	ご飯 220g 鰯の甘酢あんかけ 茄子の生姜炒め ロールケーキ(抹茶)
	B定食	ご飯 220g 鱈のチーズ焼き(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 大豆とひじきの煮物 さつま芋サラダ	ご飯 220g 豚の香草焼き(80) 焼壳③ かぶのナムル	ご飯 220g メルーサ(白身)カレーフード ツナサラダ(冬) コリメス-ブ(カボチャ)	きつねうどん(250) めんかけつけ(温) 付) 一味唐辛子 春巻(50) キャベツのごま酢和え	ご飯 220g 220g 豚の照り焼 茄子の生姜炒め ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g 豚の甘酢あんかけ 茄子の生姜炒め ロールケーキ(抹茶)
夕	A定食	ご飯 220g 親子煮 甘酢和え(蕪・葉) 手作りゼリー(グレーフ)	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・タマネギ)	ご飯 220g 豆乳バーガー [*] 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワカメ) チヨコプリン	ご飯 220g ビーフシチュー プロッコリーソテー(チーズ) フルーツ・ソ	ご飯 220g 蟹玉 春雨サラダ(ミドリ) 杏仁豆腐	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ボテトサラダ(大根) コリメス-ブ(コマツナ・ニンジン)	ご飯 220g コロッケ 付) パックソース 付) マヨネーズ パック カツレツサラダ(大根) コリメス-ブ(コマツナ・ニンジン)
	B定食	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21

* 献立は都合により変更させていただくことがあります。