


# 献立表



期 間：2024/5/19～2024/5/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ごはん・粥・パン 卵みそ えのきの土佐酢和え ひじきふりかけ 味噌汁（豆腐 ワカメ） 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆と昆布の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁（南瓜 小松菜） 牛乳	ごはん・粥・パン 牛肉とセロリの炒め物 きゅうりの和え物 梅干し 味噌汁（卵 わかめ） 牛乳	ごはん・粥・パン 人参のごまみそ炒め えびとほうれん草のサラダ 竹の子土佐煮 味噌汁（豆腐 ねぎ） 牛乳	ごはん・粥・パン なすソテー 小松菜のごま和え たいみそ 味噌汁（キヌサヤ） 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の煮物 梅肉和え しそ昆布 味噌汁（あげ 豆腐） 牛乳	ごはん・粥・パン 金平ごぼう 冷奴 梅びしお 味噌汁（しめじ みつば） 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン ポークチャップ風 小松菜のとびっこ和え かぼちゃ煮 味噌汁（舞茸）	ごはん・粥・パン 焼き魚（ほっけ） 酢味噌和え ポテトサラダ グレープフルーツ	<麺メニューの日> 醤油ラーメン バナナ <麺禁止の方のメニュー> ごはん・粥・パン あじの照り焼 さつま芋グラッセ 清汁、漬物 バナナ	ごはん・粥・パン カレイのカレー煮 じゃが芋のピンクサラダ 春雨酢の物 オレンジ	<丼メニューの日> 親子丼・雑炊・パン ふきの炒め煮 酢の物 味噌汁（しめじ ねぎ） 	ごはん・粥・パン 豚肉の韓国風焼 しらたきのうま煮 小松菜の磯辺和え 味噌汁（キャベツ 卵）	ごはん・粥・パン 煮物 華風和え ほうれん草のお浸し キウイ
夕食	ごはん・粥・パン 空也蒸し キムチ和え 金時豆と豚の甘辛煮 キウイ	ごはん・粥・パン 蒸し鶏 人参しりしり マカロニグラタン 味噌汁（里芋 小ねぎ）	ごはん・粥・パン チンジャオロースー 炒りこんにゃく おろし和え ミロ	ごはん・粥・パン 焼きょうざ 白花豆煮豆 白菜のうま煮 味噌汁（かぶ かぶ菜）	ごはん・粥・パン 煮魚（すずき） ピリ辛めかぶ 蒸しかぼちゃ りんご	<2Fセレクトメニュー> ごはん・粥・パン さばのみそ煮 又は 鶏肉の香り煮 豆サラダ おろし和え 味噌汁（えのき ねぎ）	ごはん・粥・パン しゅうまい 白菜のごま和え サツマ芋のレーズン煮 味噌汁（なす ねぎ）
3時	吹雪まんじゅう 昆布茶	オムレット ホワイトウォーター	チーズタルト	フルーツ寒天	お茶まんじゅう 梅茶	あんだんご	レアチョコムース ホワイトウォーター





# 献立表

5月27日は【小松菜の日】です。  
小松菜にはほうれん草の3倍の量のカルシウムが含まれています！また、カルシウムの吸収を高め  
てくれるビタミンKも豊富に含まれているため、  
骨粗鬆症の予防にピッタリです♪



期 間：2024/5/26～2024/6/1


	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1
朝食	ごはん・粥・パン けんちん煮 青梗菜のなめ茸和え のり佃煮 味噌汁（白菜 人参） 牛乳	ごはん・粥・パン ビーフンソテー とろろ 漬物 味噌汁（ほうれん草豆腐） 牛乳	ごはん・粥・パン ミニオムレツ インゲンのおかか和え ひじきふりかけ 味噌汁（玉葱 麩） 牛乳	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 小松菜のごま和え 梅びしお 味噌汁（えのき 卵） 牛乳	ごはん・粥・パン かぼちゃのそぼろ煮 三色生酢 たいみそ 味噌汁（かぶ かぶの葉） 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 白菜のアーモンド和え めかぶ佃煮 味噌汁（キヌサヤ） 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の五目煮 チンゲン菜のごま和え 漬物 味噌汁（卵） 牛乳
昼食	青菜ごはん・粥・パン たらのマヨネーズ焼 マッシュかぼちゃ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 松風焼 きのこソテー 小松菜の辛子和え ヨーグルト	ごはん・粥・パン 銀カレイの若草焼 酢の物 みそ金平 オレンジ	ごはん・粥・パン 鶏肉と栗のうま煮 海藻のサラダ チンゲン菜のくるみ和え 味噌汁（フキ あげ）	ごはん・粥・パン ぎせい豆腐 しらたきの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁（しめじ ねぎ）	ごはん・粥・パン 煮魚（赤魚） ごぼうと牛肉の煮物 ずんだ和え バナナ	ごはん・粥・パン 肉じゃが 白菜の梅肉和え フキ炒め 味噌汁（えのき ねぎ）
夕食	ごはん・粥・パン 鶏肉のみそ焼き わらびの炒め煮 かぶのレモン酢 味噌汁（玉葱 さつま芋）	ごはん・粥・パン 南蛮漬 春菊のごま和え うの花炒り 味噌汁（ふのり ねぎ）	ごはん・粥・パン 豚肉の和風香味焼 玉ねぎサラダ 切干大根の炒め煮 味噌汁（なめこ）	ごはん・粥・パン 空也蒸し 昆布豆 オクラ和え キウイ	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き 揚げピーマンのゆずみそかけ 中華サラダ 味噌汁（豆腐 みつば）	<3Fセレクトメニュー> ごはん・粥・パン 中華炒め 又は 豚の角煮 イカのヌタ もやしのカレー醤油和え 野菜ジュース	ごはん・粥・パン カレイの四川風煮込み れんこん金平 ほうれん草の辛子和え りんご
3時	ココアワッフル ウーロン茶	抹茶まんじゅう 緑茶	洋なしゼリー	玉ドーナツ ウーロン茶	黒糖ゼリー	フルーツヨーグルト	カステラサンド レモンティ



# 献立表



期 間：2024/6/2～2024/6/8

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ごはん・粥・パン あさり大根 きのこサラダ 梅干し 味噌汁（椎茸 玉葱） 牛乳	ごはん・粥・パン 厚焼き卵 酢の物 のり佃煮 味噌汁（豆腐 ねぎ） 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 白菜の磯辺和え 畑のお肉 味噌汁（あげ なめこ） 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚（ほっけ） 冷奴の梅ソース 漬物 味噌汁（豆腐 わかめ） 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 かぶの酢の物 しそ昆布 味噌汁（卵 キヌサヤ） 牛乳	ごはん・粥・パン 人参のごまみそ炒め 和風サラダ めかぶ佃煮 味噌汁（ずいき） 牛乳	ごはん・粥・パン スクランブルエッグ 中華サラダ たいみそ 味噌汁（岩のり） 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン えび団子のうま煮 かぼちゃのごま揚げ 小松菜のお浸し みかん缶	ごはん・粥・パン ブリのごまみそ焼 大根の炒め煮 冷やしトマト 味噌汁（玉葱 人参）	ごはん・粥・パン 揚げ出し豆腐 子持ちめかぶ ほうれん草の生姜和え 味噌汁（なす しそ）	ごはん・粥・パン 八宝菜 コーンサラダ 小松菜のごま和え パイン缶	ごはん・粥・パン そいのみぞれ煮 えびサラダ フキ炒め 味噌汁（ふのり みつば）	<麺メニューの日> みそラーメン バナナ <麺禁止の方のメニュー> ごはん・粥・パン 焼き魚 さつま芋グラッセ 清汁、漬物 バナナ	ごはん・粥・パン なすのそぼろあん チンゲン菜の磯辺和え わらびの炒め煮 味噌汁（麩 あげ）
夕食	ごはん・粥・パン オニオンチキン 白和え 煮豆 味噌汁（えのき 小ねぎ）	ごはん・粥・パン 焼きようざ ネギヌタ 切干大根の炒め煮 味噌汁（岩のり）	ごはん・粥・パン 蒸したらのぼん酢かけ にらの卵とじ 白花豆煮豆 りんご	ごはん・粥・パン ロールキャベツ 白和え にんにく炒め 味噌汁（里芋 ねぎ）	ごはん・粥・パン 変わり卵焼 ターツァイのアーモンド和え 金時豆と豚の甘辛煮 味噌汁（南瓜 大根菜）	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 かぼちゃサラダ 含め煮 ヨーグルト	ごはん・粥・パン カレーのカレー煮 炒め豆腐 玉葱とワカメの酢正油 りんご
3時	いちごクレープ コーヒー	原宿ドック 紅茶	桜ようかん	紫陽花ゼリー 	フルーツポンチ	プチシュークリーム 紅茶	オムレット 抹茶ミルク





# 献立表



6月14日は九州地方の郷土料理を提供いたします♪

- ・チキン南蛮: 宮崎県
- ・鶏めしとなすのこねり: 大分県
- ・具雑煮: 長崎県
- ・すだちのくずきり: 高知県



期 間 : 2024/6/9~2024/6/15

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ごはん・粥・パン ごぼうと豚肉の煮物 春雨酢の物 のり佃煮 味噌汁 (キャベツ あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン さつま焼 えのきのお浸し めかぶ佃煮 味噌汁 (岩のり ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン もやし炒め インゲンの辛子和え 漬物 味噌汁 (豆腐 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 白菜のうま煮 キャベツのピーナッツ和え 梅干し 味噌汁 (ふのり ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン チンゲン菜ソテー 納豆 竹の子土佐煮 味噌汁 (かぶ かぶ菜) 牛乳	ごはん・粥・パン インゲンソテー もやし和え のり佃煮 味噌汁 (ネギ ワカメ) 牛乳	ごはん・粥・パン 煮魚 (赤魚) きゅうりもみ ふりかけ 味噌汁 (しめじ ネギ) 牛乳
昼食	ゆかりごはん・粥・パン 鮭のクリーム煮 きのこソテー 豆腐サラダ グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 ひじきの五目煮 おかか和え 味噌汁 (玉葱 なめこ)	<カレーライスの日> チキンカレー・粥・パン 漬物 ヨーグルト	ごはん・粥・パン 銀かれいのしそ巻き揚げ マリネ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (豆腐 卵)	ごはん・粥・パン 肉じゃが 小松菜のお浸し ゆで野菜サラダ バナナ	<九州地方の郷土料理> 鶏めし・雑炊・パン チキン南蛮 なすのこねり 具雑煮 すだちのくずきり	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 さつまいもサラダ チンゲン菜の磯辺和え りんご
夕食	ごはん・粥・パン 鶏肉の南蛮漬 小松菜のごま和え ピーマンとじゃこの炒め物 味噌汁 (かぶ かぶの葉)	ごはん・粥・パン 煮魚 (すずき) 栗と生あげの煮付け あさりのヌタ オレンジ	ごはん・粥・パン ほたてのバター醤油焼 切干大根の炒め煮 白花豆煮豆 りんご	ごはん・粥・パン すき焼 ずいきの炒め煮 コールスローサラダ キウイ	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 炒め豆腐 アーモンド和え 味噌汁 (里芋 小ネギ)	<2Fセレクトメニュー> ごはん・粥・パン たらの香味焼 又は 豚肉の生姜焼 セロリ酢和え ピリ辛めかぶ ヨーグルト	ごはん・粥・パン オムレツの和風ソース 人参のたらこ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 (玉葱 かいわれ)
3時	黒糖まんじゅう ウーロン茶	ワッフル ミルクティ	レアストロベリームース	桃のクレープ 紅茶	蒸しパン	カステラ ホワイトウォーター	若草まんじゅう 緑茶





# 献立表

期 間：2024/6/16～2024/6/22

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜ナムル 梅びしお 味噌汁（しいたけ 小ねぎ） 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 もやし和え 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 納豆 梅なめたけ 味噌汁（小松菜 卵） 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁（ふのり ネギ） 牛乳	ごはん・粥・パン ビーフソテー 白菜のお浸し 一口昆布 味噌汁（豆腐 麩） 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り もやし和え めかぶ佃煮 味噌汁（白菜 長ネギ） 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草ソテー 納豆野沢菜和え 姫ゆばたけのこ 味噌汁（えのき あげ） 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 焼き魚（あじ） 辛子みそ和え かぶの酢の物 味噌汁（じゃが芋 わかめ）	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き なすの鍋しぎ風 グリーンサラダ 味噌汁（えのき ねぎ）	<麺メニューの日> きつねめん バナナ <麺禁止の方のメニュー> ごはん・粥・パン しゅうまい 蒸しかぼちゃ 漬物、清汁 バナナ	ごはん・粥・パン 巾着煮物 ほうれん草の和え物 おろし和え すいか	<愛知県のご当地グルメ> 青菜ごはん・粥・パン 味噌カツ 竹の子の炒め煮 蒸しなす メロン  食事のアンケートで 人気だった愛知県の "味噌カツ"の登 場です！	麦ごはん・粥・パン さばのおろし焼 コールスローサラダ とろろ りんご	ごはん・粥・パン 石狩汁 変わり卵焼 ターツァイの辛子和え なすの香味和え
夕食	ごはん・粥・パン 煮物 チンゲン菜のくるみ和え にらの卵とじ キウイ	ごはん・粥・パン 変わり揚げ出し豆腐 いかの酢味噌和え ひじきの炒め煮 りんご	ごはん・粥・パン 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜のアーモンド和え あさりのヌタ 豆乳コーヒー	ごはん・粥・パン 冷やし豚しゃぶ風 深山とろろ ピーマンとじゃこの炒め物 味噌汁（玉葱 人参）	ごはん・粥・パン 蒸しカレーのぼん酢かけ 小松菜のくるみ和え みそ金平 味噌汁（卵）	<3Fセレクトメニュー> ごはん・粥・パン エビチリソース 又は チンジャオロース ずいきの炒め煮 ずんだ和え 味噌汁（なめこ 大根菜）	ごはん・粥・パン 豚肉の松風焼 南瓜のごま和え めかぶ酢の物 グレープフルーツ
3時	たい焼 梅茶	カステラ オレンジティ	どら焼	プチシュークリーム 抹茶ミルク	水ようかん	コーヒーゼリー	お茶まんじゅう 緑茶

# 献立表



期 間：2024/6/23～2024/6/29

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ごはん・粥・パン ミニオムレツ 白菜のナムル たいみそ 味噌汁（玉葱 岩のり） 牛乳	ごはん・粥・パン キャベツ炒め 中華サラダ 梅干し 味噌汁（さつま芋 ネギ） 牛乳	ごはん・粥・パン 温泉卵 コールスローサラダ のり佃煮 味噌汁（豆腐 ネギ） 牛乳	ごはん・粥・パン 野菜炒め ツナサラダ ごま昆布 味噌汁（かぶ かぶ菜） 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 ワカメ） 牛乳	ごはん・粥・パン 卵みそ 三色生酢 一口昆布 味噌汁（さつま芋） 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 小松菜のアーモンド和え ふりかけ 味噌汁（卵 ねぎ） 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 白身魚のフライ ツナサラダ フキ炒め煮 オレンジ	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（大根菜 あげ）	五目ごはん・雑炊・パン 赤魚のみそ焼 栗と生あげの煮付け 酢の物 グレープフルーツ	<p>&lt;静岡県のご当地グルメ&gt;</p> <p>ごはん・粥・パン 桜えびとしらすのかき揚げ アスパラのお浸し イカのワカメ酢 すいか</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>食事のアンケートで人気だった静岡県の「桜えびとしらすのかき揚げ」が登場です！</p> </div>	<p>&lt;麺メニューの日&gt;</p> <p>冷やしとろろそば バナナ</p> <p>&lt;麺禁止の方のメニュー&gt;</p> <p>ごはん・粥・パン ハンバーグ とろろ 漬物、清汁 バナナ</p>	ごはん・粥・パン 鶏肉と里芋の煮物 炒りこんにゃく 冷奴の梅ソース オレンジ	ごはん・粥・パン 鮭のみそ焼 白菜土佐酢 しらたきのうま煮 味噌汁（えのき あげ）
夕食	ごはん・粥・パン オニオンチキン トマトサラダ 竹の子の炒め煮 味噌汁（しいたけ 小ねぎ）	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 卵）	ごはん・粥・パン 豚肉の生姜焼 ピーマンとツナの炒め物 煮豆 味噌汁（まいたけ）	ごはん・粥・パン 焼き魚（ほっけ） きのこの卵とじ ごま豆腐 味噌汁（南瓜 ねぎ）	わかめごはん・粥・パン バンバンジー 金時豆と豚の甘辛煮 チンゲン菜のピーナッツ和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 鮭のマヨネーズ焼 コーンサラダ 五目炒め 味噌汁（ふき 小ねぎ）	ごはん・粥・パン 空也蒸し かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 キウイ
3時	ヨーグルトクレープ レモンティ	おやき 緑茶	カステラサンド	冷やし粉汁	エクレア オレンジティ	レモンのタルト	夏みかんゼリー ウーロン茶