

	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
朝	渋谷区 つぼめの里		御飯 ナスと野菜の炒め物 春菊のゴマ和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 ミートボール 白菜のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 冬瓜と竹輪の煮物 アスパラの中華和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 里芋と人参の煮物 春菊のソテー和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 サバアジと野菜の炒め物 キャベツと大根の和風サラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼			御飯 うらのあんかけ レインのきんぴら かぶのサラダ 味噌汁 ヨーグルト・フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 おろしのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ・ミン缶	朝ドラごはん 焼鳥丼 ミミズ 仕立て じゃが芋とひじきの煮物 ほうとう風汁 赤ぶどうゼリー	御飯 バサのオムレツ焼 野菜のカルーシュ煮 小松菜の干しエビ炒め かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	御飯 コロシキ(2種) マカロニ 人参サラダ ポタージュ フルーツ・フルーツカテル缶
おやつ			プチケーキ	マンゴープリン	プチシュー	抹茶ゼリー	チョコパン
夕			御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー 味噌の胡麻和え すまし汁	御飯 魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 小松菜の干しエビ炒め 大根の和風和え 味噌汁	御飯 サバの塩焼 かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 スクランブルエッグ 小松菜とわかめのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハバネロの煮物 インゲンのかぼちゃ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キャベツと大根のゆず風味 のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 キャベツと肉の炒め物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼卵 かぶのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 揚げベーコンの煮物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 小松菜の卵炒め かぶの味噌煮 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 めばるの山椒煮 南瓜と大根のソテー 大根のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	ハヤシライス(豚) スパゲティ・サラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	焼うどん 冬瓜の炒り風味あんかけ 小松菜の中華和え すまし汁 フルーツ・バナナ缶	御飯 豚肉のコンク焼 里芋のそぼろあんかけ キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	麦飯 ますのくるみ味噌焼 さんびられんこん 小松菜ゴマ和え きのこ和風ミルクスープ 黒豆と桃のマリネ	御飯 煮し餃子の中華だし 青梗菜とアサリの炒り煮 中華和え 水菜スープ フルーツ・ミカ缶	御飯 揚げ魚の野菜あん そぼろ炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト・フルーツ
おやつ	メロンゼリー	ミニたい焼き	黒ゴマプリン	ワッフル	ショコラプチケーキ	吹雪まんじゅう	どら焼き
夕	御飯 鶏と枝豆の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かぶのドレッシングかけ 中華スープ	御飯 エビと野菜の卵とじ レインのマスター炒め 味噌のお浸し 味噌汁	御飯 たらちのチーズ焼 付け合せ インゲンと野菜のスープ煮 角切さつま芋・リンゴ コンソメスープ	御飯 卵と春雨の炒め物 茄子とリンゴの炒め物 おろしの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ	御飯 あじの香味焼 インゲンとササミ揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	御飯 鶏肉のハーベスト・ソース 付け合せ かぶの味噌煮 キャベツと大根のサラダ コンソメスープ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 竹輪の野菜炒め 味噌のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ポテトとウインナーのスープ煮 揚げ茄子のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 もやしの干しエビ炒め ブロッコリーのゆかり風味 のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 ブレイク・ミート スパゲティ・サラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハバネロと野菜煮物 白菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 ハバネロと小松菜のソテー なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 里芋と人参の煮物 おろしのかか和え 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 かぶのサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鱈の黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ・バナナ缶	御飯 鶏肉の和風カルシウス じゃが芋の煮物 エビと大根の磯和え 味噌汁 フルーツ・ミカ缶	御飯 たらちのチーズ味噌焼 なすの煮物 春菊のわさび和え 春雨スープ フルーツ・バナナ缶	御飯 五日卵焼 付銀あん じゃが芋・金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶	秋野菜・カレー ブロッコリーとササミのサラダ コンソメスープ リンゴ・ヨーグルト	御飯 たらちのチーズ焼 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶
おやつ	レモンゼリー	りんごフルーチェ	ケーキ	メープルプチケーキ	マスカットゼリー	ピーナツパン	パンケーキ
夕	御飯 めばるのさらさ蒸 豆腐と里芋の煮物 わか草の錦糸和え 味噌汁	御飯 ハバネロ・デミグラスソース 野菜のカルーシュ煮 ピーナツ和風サラダ コンソメスープ	御飯 さばの胡麻醤油焼 付け合せ 南瓜のはちみつ煮 キャベツのおろし和え 味噌汁	御飯 つみれとレインの煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し かき玉汁	御飯 バサのオムレツ焼 きんぴら かぶのサラダ 煮インゲン コンボ・タージュ	御飯 めばるの韓国風照焼 付け合せ 茄子の炒め煮 たまご 味噌汁	御飯 卵とエビのオムレツ炒め 付け合せ 春雨 春菊の海苔和え 中華スープ
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	御飯 竹輪の煮物 かぶのサラダと蒸し鶏のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 チーズ入りスクランブル インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーと大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 薩摩揚げの炒り煮 かぶのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 炒り豆腐 もやしのゆずサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 アスパラとウインナーのソテー 小松菜のくるみ和え 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツの和風和え すまし汁 フルーツ・フルーツカテル缶	敬老の日 赤飯 天麩羅 付天つゆ つみれと野菜の煮物 白菜の甘酢和え すまし汁 フルーツ・梨	御飯 鯖のミソ焼 付け合せ ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色なみ きのこ汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 鱈の磯辺揚げ アスパラと里芋の煮物 青梗菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 イタリョミ ミートボールのコンソメ煮 わか草のカルシウス和え フルーツ・黄桃缶	御飯 麻婆豆腐 かぶの中華炒め 中華和え すまし汁 フルーツ・バナナ缶
おやつ	まんじゅう	練り切り	抹茶パンケーキ	いちごフルーチェ	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	プチシュー
夕	御飯 あじの煮付け 豆腐のかにか風味あんかけ 人参と味噌のサラダ 味噌汁	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とベーコンの炒め物 トマトとわかめのサラダ 味噌汁	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 中華スープ	御飯 焼き魚のポン酢かけ 肉団子・かき芋の甘辛煮 わか草と大根のなみ 味噌汁	御飯 海老と野菜の卵炒め レインのベーコン炒め インゲンのゴマ和え すまし汁	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 輪入さんびらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	御飯 めばるのしそ蒸 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁
	27日	28日	29日	30日			
朝	御飯 ブロッコリーの炒め物 人参とササミのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 高野豆腐のソテー インゲンのかぼちゃ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ のりの佃煮 味噌汁	御飯 オムレツ かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク			
昼	和風スパゲティ ピーマンの甘辛炒め トマトのポタージュ すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のトマトソース もやしとベーコンのソテー かぶのサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツ	御飯 豚肉と野菜のカルーシュ 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ・フルーツカテル缶	御飯 煮魚の胡麻だれ漬 もやしとピーマンの塩炒め 玉葱のおかかサラダ すまし汁 フルーツ・黄桃缶			
おやつ	杏仁豆腐	パンケーキ	バナナババロア	あんぱん			
夕	御飯 つみれとレインの煮物 じゃが芋・金平 大根と春菊の中華和え 中華スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 わか草と大根の和え物 味噌汁	御飯 魚の沢煮 さつま芋の蜂蜜バター風味 キャベツ・リンゴ すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐か風味あんかけ エビとインゲンのソテー 青梗菜のポタージュ和え 味噌汁	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。		