



こん だて ひょう
献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん かやくうどん さといも ふく に 里芋の含め煮 す もの 吸い物 はくとうかん 白桃缶	ごはん とりにく 鶏肉のきのこソース だいこん にももの 大根の煮物 あおな 青菜のじゃこ和え す もの 吸い物	ごはん すまやき すき焼きコロッケ いんげん いた もの インゲンの炒め物 ごぼろ ゴボウサラダ す もの 吸い物
6	7	8	9	10
ごはん 魚の磯辺揚げ だいずに 大豆煮 しろなの和え物 す もの 吸い物	ごはん クリームシチュー いんげん のコンソメ煮 ちんげん さい ゆずふうみ 菜の柚子風味 てづく 手作りオレンジゼリー	ごはん しろみぎかな や 白身魚のかば焼き たまご 卵とじ ブロッコリーのお浸し	ごはん あ かき揚げそば だいず にももの 大豆とひじきの煮物 いんげん いた もの インゲンの和え物 ようなしかん 洋梨缶	ごはん ゆうぜんどうふ 友禅豆腐 さといも ふく に 里芋の含め煮 ほうれん 草の錦糸和え
13	14	15	16	17
ごはん アジの天ぷら ごぼうのピリ辛炒め はくさい ゆずふうみ 白菜の柚子風味	ごはん とりだんご わふう に 鶏団子の和風煮 もやし の炒り煮 ひややっこ 冷や奴 ようなしかん 洋梨缶	ごはん シーフードカレー キャベツサラダ みかん缶	ごはん たら のクリームソース じゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し す もの 吸い物	ごはん きつねうどん い どうふ 炒り豆腐 いんげん いた もの インゲンの和え物 おうとうかん 黄桃缶
20	21	22	23	24
ごはん た あ 炊き合わせ えびとレンコンの煮物 いんげん いた もの インゲンの中華和え てづく 手作りオレンジゼリー	ごはん ちゅうかふうたまごや 中華風卵焼き ひとくち ふく に 一口がんもの含め煮 こまつな 小松菜のサラダ す もの 吸い物	ごはん たちうお ゆうあんや 太刀魚の幽庵焼き はくさい ちゅうかふう 白菜の中華風煮びたし きんときにまめ 金時煮豆	ごはん しろみぎかな あ 白身魚のから揚げ き ぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物 ほうれん 草の和え物 みかん缶	ごはん ちくぜんに 筑前煮 こんぶ にももの 昆布の煮物 こまつな きんしあ 小松菜の錦糸和え みそ汁
27	28	29	30	
ごはん チキンカレー わふう 和風サラダ パイン缶	ごはん ホッケのクリームソース たまご 卵とじ はくさい ちゅうかあ 白菜の中華和え てづく 手作りアップルゼリー	ごはん すどり 酢鶏 だいこん にももの 大根としめじの煮物 しろなのユバ和え みかん缶	ごはん にくどうふ 肉豆腐 さといも ふく に 里芋の含め煮 こまつな あ もの 小松菜の和え物 みそ汁	