



こんだてひょう  
献立表



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
				1 ごはん タラの利休揚げ 大豆煮 キャベツのサラダ コンソメスープ
4 ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 豆腐煮 小松菜のピーナツ風味 パイン缶	5 ごはん 干草焼き 春雨のピリ辛煮 しろなの湯葉和え 黄桃缶	6 ごはん 和風ハンバーグ 白菜の炒り煮 大学いも風 吸い物	7 ごはん セタそうめん 天ぷら盛り合わせ セタデザート	8 ごはん タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え コンソメスープ
11 ごはん キーマ風豆カレー ツナサラダ 洋ナシ缶	12 ごはん 白身魚のピカタ もやしの炒め物 キャベツの和え物 白桃缶	13 ごはん 鶏の磯部焼き 一口ガンモ含め煮 大根とジャコのサラダ コンソメスープ	14 ごはん 牛肉のトマト煮 ひじき炒り煮 ブロッコリーのお浸し すいか	15 ごはん きつねうどん チンゲン菜とツナの炒り煮 カリフラワーの和え物 パイン缶
18 ごはん スペイン風オムレツ 厚揚げの含め煮 青菜の和え物	19 ごはん 油淋鶏 小松菜の炒り煮 大根の土佐和え パイン缶	20 ごはん 豆腐の和風煮 ジャガイモの含め煮 インゲンの和え物 吸い物	21 ごはん アジの中華風ネギソース 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のカニ和え 吸い物	22 ごはん サワラの幽庵焼き 白菜の中華風煮びたし 金時煮豆
25 ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え 洋ナシ缶	26 ごはん お好み風卵焼き 大豆煮 しろなの和え物	27 ごはん 冷靜ジャージャー麺 豆腐の野菜あんかけ 白桃缶	28 ごはん 鶏肉のきのこソース 大根の煮物 青菜のジャコ和え 吸い物	29 ごはん すき焼きコロツケ インゲンの炒め物 ゴボウサラダ 吸い物