



# 献立表



月	火	水	木	金
3 ごはん チキンカレー 和風サラダ パイン缶	4 ごはん 白身魚のクリームソース 春雨の煮物 白菜の中華和え 手作りアップルゼリー	5 ごはん 酢鶏 大根とシメジの煮物 しろなのユバ和え みかん缶	6 ごはん 肉豆腐 里芋の含め煮 インゲンの生姜和え 味噌汁	7 ごはん タラの利休揚げ キャベツの中華煮 大豆サラダ コンソメスープ
10 ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 豆腐のカニ餡かけ 小松菜のピーナツ風味 吸い物	11 ごはん 鶏肉のトマト煮込み 春雨のピリ辛煮 しろなのユバ和え 黄桃缶	12 ごはん 赤魚の塩焼き 南瓜の含め煮 大根の甘酢風味 吸い物	13 ごはん かやくうどん 厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え パイン缶	14 ごはん タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 インゲンのゆず風味 コンソメスープ
17 ごはん キーマ風豆カレー ツナサラダ 洋梨缶	18 ごはん 白身魚のタルタル焼き もやしの炒め物 キャベツの和え物 白桃缶	19 ごはん 鶏の磯辺焼き 一口がんも含め煮 大根とジャコのサラダ	20 ごはん 牛肉のトマト煮 ひじき炒り煮 キャベツの甘酢和え コーンポタージュ	21 ごはん きつねうどん チゲン菜とツナの炒り煮 カリフラワーのサラダ パイン缶
24 ごはん トリチリ 厚揚げの含め煮 青菜の和え物	25 ごはん 油淋鶏 小松菜の炒り煮 大根サラダ パイン缶	26 ごはん 豆腐の和風煮 じゃが芋の洋風煮 インゲンの和え物 黄桃缶	27 ごはん 焼きそば 高野豆腐の含め煮 青菜の錦糸和え みかん缶	28 ごはん サワラの幽庵焼き 白菜の中華風煮 金時煮豆 味噌汁

