



こん たち ひょう
献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 ごはん カレイの甘酢あんかけ 鶏肉の胡麻マヨソース 餃子のスープ煮 青梗菜とコーンの和え物	4 ごはん エビカツ ブロッコリーのペッパー炒め 豆芋のチリビーンズソース 大根のさっぱりサラダ	5 ごはん 鶏のから揚げ 大根のさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み 小松菜の胡麻和え	6 ごはん トマトソースのチーズハンバーグ 南瓜のサラダ コロケ ほうれん草のコーンソース	7 ごはん 和風カツの卵とじ ピリ辛こんにやく 野菜と厚揚げの白味噌あんかけ 小松菜ときのこの旨だれ和え
10 ごはん 焼肉 キャベツの塩レモン和え たらこスパゲッティ ひじきと枝豆の炒め煮	11 ごはん カレイのバターポン酢きのこあん レンコンの炒めなます 豆腐ハンバーグの餡材マヨソース 菜の花のピーナツ和え	12 ごはん 牛バラの味噌炒め 揚げ出し豆腐の生姜あん ポトフ風 ほうれん草とコーンのソテー	13 ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ミートスパゲティ 小松菜とツナのサラダ	14 ごはん チキンカツの梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんのピザ風焼き ほうれん草のわさび和え
17 ごはん カレイの天ぷらおろしポン酢 お麩とインゲンの卵とじ 豆腐ハンバーグの味噌バターソース レンコンの旨塩和え	18 ごはん 豚肉のマヨソース 筍と茼蒿の炒め煮 イタリアンスパゲティ 小松菜とかにかまの煮浸し	19 ごはん チキン南蛮宮崎風 大根のあんがらめ たらこスパゲティ ひじきの煮物	20 ごはん 白身魚の白湯鍋風 れんこんとさつま芋の替替炒め 厚揚げのよだれ鶏ソース ひじきとえのきの中華和え	21 ごはん たらフライのタルタルソース 蕨根とベーコンのマスタート炒め ミートボールのカレー煮込み 白菜の和え物
24 ごはん カレイの明太マヨソース 揚げナスのわさび味噌あん キャベツと枝豆の卵とじ 豆芋とじゃが芋のとも和え	25 ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ 大根の味噌そぼろあん もやしの胡麻酢和え	26 ごはん さっぱりトマトのポークソテー マカロニの南瓜クリーム煮 肉団子のデミグラスソースかけ 彩りマッシュポテト	27 ごはん ニンニク驚る鯉のバター醤油焼き 揚げだし豆腐の生姜あん ミニ焼きそば 白菜のあっさり和え	28 ごはん ウナギ御前 わさび和え 豚肉の山椒風味だれ きゅうりのナムル
31 ごはん サバのチリソース お麩と青梗菜の中華あん マカロニのチーズトッポギ風 白菜の中華和え				