



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 さかな いそべあ 魚の磯部揚げ だいずに 大豆煮 しろなの あえもの 和え物 すのもの 吸い物	2 ごはん クリームシチュー インゲンのコンソメ煮 チンゲン 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	3 ごはん しろみざかな や 白身魚のかば焼き たまご 卵とじ ブロッコリーのおひたし	4 ごはん かきあげそば レンコンの あまからに 甘辛煮 インゲンの あえもの 和え物 ようなしかん 洋梨缶	5 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 しょうきんしあ 錦糸和え
8 ごはん アジの てん 天ぷら ゴボウの かいいたし ピリ辛炒め はくさい ゆずふうみ 白菜の柚子風味	9 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 ひややくこ 冷や奴 ようなしかん 洋梨缶	10 ごはん シーフードカレー キャベツサラダ すいか	11 	12
15	16 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 一口がも含め煮 こまつな 小松菜のサラダ すのもの 吸い物	17 ごはん たちうお ゆうあんや 太刀魚の幽庵焼き はくさい ちゅうかふうに 白菜の中華風煮びたし きんときにまめ 金時煮豆	18 ごはん しろみざかな からあ 白身魚の唐揚げ せんぎ だいこん にももの 千切り大根の煮物 ほうれん草の あえもの 和え物 みかん かん 缶	19 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 じる 汁
22 ごはん チキンカレー わふう 和風サラダ パイン かん 缶	23 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	24 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 ゆばあ 湯葉和え みかん かん 缶	25 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 あえもの 小松菜の和え物 みそ じる 汁	26 ごはん たら の りきゅうあ タラの利休揚げ だいずに 大豆煮 キャベツのサラダ コンソメスープ
29 ごはん しろみざかな みそ や 白身魚の味噌マヨ焼き とうふに 豆腐煮 こまつな ふうみ 小松菜のピーナッツ風味 すのもの 吸い物	30 ごはん ちくさや 千草焼き はるさめ からに 春雨のピリ辛煮 しろなの ゆばあ 湯葉和え おうとうかん 黄桃缶	31 ごはん トンカツ かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 だいこん あますふうみ 大根の甘酢風味 すのもの 吸い物		