

ハイブリッドサンプル献立表

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
朝食		バターロール 玉子サラダ 牛乳 果物 赤飯	ちりめん粥 干切煮 牛乳 漬物 ご飯	みつば粥 豆ひじき煮 牛乳 漬物 ご飯	青菜雑炊 なます 牛乳 果物 わかめご飯	小豆粥 オクラの湯葉和え 牛乳 漬物 ご飯		
昼食		鯉のたたき 炊き合わせ キャベツと桜えびの和え物 赤だし汁 果物(オレンジ)	鶏肉の香味焼き もやしのソテー しろ菜のお浸し 味噌汁	肉団子の炊き合わせ ちくわの照り煮 小松菜の胡麻マヨ和え 味噌汁	ちゃんぽん麺 いんげんのサラダ 杏仁フルーツ	鯖の明太焼き 厚揚げの葱ダシかけ 冬瓜のサラダ 味噌汁		
3時		甘栗まんじゅう	ブルーベリーバナナコッタ	バームクーヘン	練り羊羹	バナナケーキ		
夕食		ご飯 肉じゃが 納豆草の玉子焼き わか大根おろし 味噌汁	ご飯 ハムステーキカツ そぼろの炒め物 ほうれん草のおかか和え コンソメスープ	ご飯 鯖の生姜煮 玉子と豆腐のしんじょ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 若鶏の梅しそ竜田揚げ ごぼうの旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 かに玉 麻婆春雨 蒸し鶏ザーサイ 中華スープ		
		6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食		梅粥 さつま揚げといんげんのピーナツ和え 牛乳 漬物 ご飯	かに雑炊 里芋サラダ 牛乳 果物 ご飯	食パン れんこんマリネ 牛乳 果物 スープカレー	わかめ粥 肉団子の甘酢あん 牛乳 漬物 ご飯	ゆかり粥 里芋ゆずあんかけ 牛乳 漬物 ご飯	そぼろ雑炊 ほうれん草と豚肉の炒め 牛乳 果物 ご飯	茶粥 納豆草の胡麻和え 牛乳 漬物 ピザ
昼食		豚カツおろしポン酢かけ キャベツの炒め物 レンコンの磯和え 味噌汁	白身魚の和風ムニエル 炒り豆腐 チンゲン菜のドレッシング和え 味噌汁	春キャベツのサラダ ★いちごヨーグルト	豚肉のしぐれ煮 うの花 白菜の辛子マヨ和え 味噌汁	ぎせい豆腐 ごった煮 うまい菜のツナ和え 味噌汁	鯖のバター醤油焼き 田楽茄子 いんげんのサラダ 吸い物	一口白身フライ 白菜サラダ コンソメスープ
3時		プリン	ホットケーキ	桜の練り切り	ぶどうゼリー	パウンドケーキ	ココア蒸しパン	ベビーシュークリーム
夕食		ご飯 牛肉の甘辛煮 さつま金時 菜の花の胡麻味噌和え 吸い物	ご飯 鶏肉のトマト煮 茄子の揚げ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 チャブチェ チヂミ 中華オクラ 玉子スープ	ご飯 すき焼き風コロッケ そぼろの当座煮 豆と根菜の胡麻和え 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鯖のみぞれ煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき煮 さつまいもの白和え 味噌汁	ご飯 肉詰めいなるの煮物 だし巻き玉子 オクラのおかか和え 味噌汁
		13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食		海苔粥 わらびのお浸し 牛乳 漬物 ご飯	えび雑炊 筍と菜の花のお浸し 牛乳 果物 ★豆ご飯	バターロール そぼろの蒸し煮 牛乳 果物 ご飯	小豆粥 高野豆腐と野菜のお煮しめ 牛乳 漬物 ご飯	みつば粥 いわしの生姜煮 牛乳 漬物 中華丼	ちりめん粥 れんこんサラダ 牛乳 果物 ご飯	梅粥 いんげん白切和え 牛乳 漬物 ご飯
昼食		青肉肉絲 小籠包 もやしの中華和え 中華スープ	きつねうどん からし菜の味噌和え フルーチェ	干草焼き ピーマンのケチャップ炒め ほうれん草の和え物 豚汁	♪ごま焼き ★たけのこの卵とじ もやしのゆかり和え 味噌汁	焼売 カリフラワーの中華和え 中華スープ	チーズインバーガー マカロニソテー ★春キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	豚肉の野菜炒め 焼き豆腐の香味ダシかけ うまい菜の和え物 味噌汁
3時		マリービスケット	カステラ	たい焼き(カスタード)	ストロベリーケーキ	抹茶羊羹	牛乳プリン	どら焼き
夕食		ご飯 そぼろのコンソメ煮 アスパラの和え物 クリームスープ	ご飯 そめぼるの照焼き さつま揚げ入り昆布 金時豆煮 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 ピーマンの煮物 きのこの白和え 味噌汁	菜飯 お好み焼き 茄子とイカの味噌和え 吸い物 果物	ご飯 肉豆腐 かにかま天ぶら ささげのお浸し 味噌汁	ご飯 甘辛ダレのささみフライ そぼろのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ぶりの甘酢あんかけ 納豆草の玉子焼き そぼろの胡麻サラダ 吸い物
		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食		青菜雑炊 わか山芋の和え物 牛乳 漬物 ご飯	かに雑炊 豆と豆腐のサラダ 牛乳 果物 ご飯	食パン さつま揚げといんげんのピーナツ和え 牛乳 果物 ご飯	わかめ粥 大豆五目煮 牛乳 漬物 ご飯	ゆかり粥 ほうれん草の錦糸和え 牛乳 漬物 ご飯	そぼろ雑炊 紅あずま和え 牛乳 果物 ご飯	茶粥 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 漬物 ご飯
昼食		肉団子の旨煮 ニラ玉炒め ごぼうのツナサラダ 味噌汁	ほっけの山椒焼き カリフラワーのさっと煮 海藻サラダ 味噌汁	温しゃぶ ピーマンの炒め しる菜の錦糸和え 味噌汁	★チキンカレー スナッペンエンドウのサラダ 果物	厚揚げのオイスター炒め ごった煮 いんげんの和風マヨ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根金平 小松菜のドレッシング和え 味噌汁	ご飯 ハマチの照焼き ピーマンの醤油炒め もやしのポン酢和え 味噌汁
3時		薄皮饅頭	りんごゼリー	キャロット蒸しパン	バナナコッタ黒蜜ソース	甘栗まんじゅう	練り羊羹	シュークリーム
夕食		ご飯 鶏肉の塩麹照り焼き 枝豆と豆腐のふんわり天 大根さっぱりサラダ 味噌汁	ご飯 トマトとチーズのはさみ揚げ クリームポテト キャロットラペ コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの彩あんかけ 15種野菜サラダ 吸い物	ご飯 ピーマンの肉詰め(照り焼き) オクラの和風煮 春雨昆布の青じそ風味 味噌汁	ご飯 かに玉 揚げ茄子味噌炒め 蒸し鶏ザーサイ 中華スープ	ご飯 鯖の昆布醤油煮 がんもの詰め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 野菜とピーマンの洋風煮 スパサラ ワカメスープ
		27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝食		海苔粥 ごぼう胡麻和え 牛乳 漬物 ご飯	青菜雑炊 だけのこの煮物 牛乳 果物 ご飯	バターロール そぼろの蒸し煮 牛乳 果物 ご飯	小豆粥 肉団子の甘酢あん 牛乳 漬物 ご飯			
昼食		マーボー豆腐 玉子とキクラゲの中華炒め 白菜の中華サラダ 中華スープ	鯖のムニエル ジャーマンポテト 小松菜のサラダ レタスのスープ	木の葉丼 茄子とエリンギの甘辛炒め 白菜の昆布和え 赤だし汁	ほっけのわさびマヨ焼き うの花 ほうれん草のごま和え 味噌汁			
3時		ブルーベリーパイ	もみじ饅頭	プリン	今川焼き			
夕食		ご飯 豚カツ チンゲン菜の煮浸し 白花豆 味噌汁	ご飯 鶏の塩胡椒焼き 玉子と豆腐のしんじょ わらびのお浸し 味噌汁	ご飯 メヌケの揚げ煮 さつま金時 そぼろのおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の角煮 炊き合わせ キャベツの酢の物 味噌汁			