



●当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
●主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！

(3時のおやつ時)
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。



1

- A 豚肉の冷しゃぶ
- B 鮭の塩焼きおろし付

キャベツの生姜酢かけ
里芋煮ころがし
キュウリとワカメのカレー和え
人参しりしり
水耕野菜のサラダ

2 ワンプレート

- A とろろそば
- B カレーうどん

ミートボール
ナス味噌そぼろ炒め
さつま芋のチーズ焼き
豆腐やっこ
水耕野菜のサラダ

4

- A チキンのバター焼き
- B カレイの南蛮

切干大根の煮つけ
糸こんのそぼろ炒め
オクラの白和え
海老シュウマイ
水耕野菜サラダ

5

- A ゴーヤチャンプルー
- B サワラの照り焼き

海老蒸しギョウザ
南瓜とひき肉のチーズ焼き
茄子とベーコンのトマト炒め
鶏ムネ肉の中華風サラダ
水耕野菜サラダ

6

- A ハムカツ
- B ブリの照り焼き

金平ごぼう
素麺チャンプルー
胡瓜の梅酢和え
卵の花炒り
水耕野菜サラダ

7 ワンプレート

- A 豚丼
- B イワシの蒲焼き丼

茄子の揚げ煮
ブロッコリーの海老マヨ和え
冷奴
明太子のパスタ
水耕野菜サラダ

8

- A ハンバーグ
- B カレイの煮付け

肉じゃが
切干ツナマヨ
ひじきの煮つけ
青菜の煮浸し
水耕野菜サラダ

9

- A ゆで豚もやしの胡麻ダレ
- B 鮭のタルタル焼き

かぼちゃの明太マヨ炒め
玉子豆腐
エビ団子の冷やしあんかけ
法蓮草のナムル
水耕野菜サラダ

11

- A メンチカツ
- B 豆腐ハンバーグ

キノコのおろし和え
青菜炒め
カボチャの煮付け
ギョウザ
水耕野菜サラダ

12

- A 豚バラの野菜炒め
- B 鯖の味噌煮

茄子の金山寺味噌和え
冬瓜と油揚げの煮物
豆腐のそぼろあんかけ
オクラのおかか和え
水耕野菜サラダ

13

- A 豚肉の梅肉ソースかけ
- B カレイの味噌チーズ焼き

じゃが芋のそぼろ煮
かぼちゃのマヨネーズ和え
きのこの白和え
海老チリ
水耕野菜サラダ

14

- A 鶏肉と青豆の中華風
- B アジのフライ

厚揚げの肉味噌かけ
さつま芋の甘煮
法蓮草の胡麻和え
炒めなます
水耕野菜サラダ

15

- A 豚しゃぶのサラダ風
- B 海老の炒め物

ジャーマンポテト
揚げ出し豆腐
青菜の梅肉和え
海老蒸し餃子
水耕野菜サラダ

16

- A 鶏肉と青菜の炒め物
- B アジのあんかけ

五目煮
ふくさたまご
胡瓜と茗荷の塩昆布和え
ちくわの磯辺揚げ
水耕野菜サラダ

18 ワンプレート

- A いなり寿司
- B ちらし寿司

オクラとなめこの和え物
蒸し鶏のゴマダレかけ
玉子豆腐
夏野菜のトマト煮
水耕野菜サラダ

19

- A 鶏の唐揚げネギ香味タレ
- B カレイの煮物

がんもの煮付け
ブロッコリーのツナ和え
キャベツの胡麻酢和え
豆腐田楽
水耕野菜サラダ

20 ワンプレート

- A ハヤシライス
- B 五目ごはん

炒り豆腐
青菜のなめたけ和え
南瓜の煮物
もずく酢
水耕野菜サラダ

21

- A ゆで豚の酢味噌かけ
- B 煮魚

玉子焼き
ささげの胡麻和え
高野豆腐煮
アナゴと胡瓜の酢物
水耕野菜サラダ

22

- A 冷やし中華
- B トマトパスタ

茄子の肉味噌炒め
さつま揚げの含め煮
春巻き
冬瓜の煮物
水耕野菜サラダ

23

- A 鶏肉の照り焼き
- B 魚のムニエル

ひじきの煮物
かぼちゃのサラダ風
夏野菜のトマト煮
ゴーヤチャンプルー
水耕野菜サラダ

25

- A 豚肉の大根煮
- B 鮭のマヨネーズ焼き

明太蒸し豆腐
蓮根きんぴら
大根の梅昆布和え
さつま芋の煮物
水耕野菜サラダ

26 ワンプレート

- A 中華飯
- B チャーハン

ささみの青じそ揚げ
オクラのじゃこ和え
シュウマイ
鶏肉とキュウリの中華風酢の物
水耕野菜サラダ

27

- A 豚焼肉
- B 白身魚のマヨ焼き

ツナじゃがが煮
カニカマと胡瓜の酢の物
厚揚げの煮物
玉子焼き
水耕野菜サラダ

28

- A 鶏の唐揚げ
- B カレイの煮つけ

大根のそぼろ煮
フーチャンプルー
五目豆
シュウマイ
水耕野菜サラダ

29

- A 焼肉
- B 海老のスクランブルエッグ

冬瓜とベーコンの煮物
茄子のじゃこ炒め
なめたけ温奴
夏野菜の酢の物
水耕野菜サラダ

30

- A 鶏肉のピカタ
- B 魚の竜田揚げ

じゃこピーマンの卵とじ
ささげの胡麻和え
冬瓜の煮物
五目豆
水耕野菜サラダ