



●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

3時のおやつ
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。

6

A 鶏肉の甘味噌焼き
B つみれあんかけ

- もやしと人参の胡麻和え
- エビ団子煮
- とうもろこしのマヨ焼き
- こんにゃくのおかか煮
- 水耕野菜サラダ

7

A 豚カツ
B 白身魚とほうれん草の
バター醤油レモン風

- 人参しりしり
- ナス田楽
- ミートボールのトマト煮
- 里芋のピリ辛煮
- 水耕野菜サラダ

8

A ミートローフ
B ブリの照り焼き

- あさりとブロッコリーの酢味噌かけ
- ごぼうの土佐煮
- 南瓜とひき肉のマヨ炒め
- キャベツソテー
- 水耕野菜サラダ

9

A チキンのトマト煮
B 白身魚の塩焼き

- がんもの煮物
- じゃが芋のカレーソテー
- 玉子焼き
- ひじきの白和え
- 水耕野菜サラダ

10

A 麻婆豆腐
B カレイの唐揚げ

- 白菜とベーコンの酒蒸し
- ポークビーンズ
- ブロッコリーのマヨグラタン
- 揚げ茄子の味噌和え
- 水耕野菜サラダ

11

A 豚の煮物
B 魚の田楽

- 根菜のグラタン
- 温奴
- 里芋といかの煮物
- 法蓮草のお浸し
- 水耕野菜サラダ

13 体育の日

A ポークチャップ
B かき揚げ(海老入り)

- インゲンとささみのゴマダレかけ
- 高野豆腐煮
- 出し巻き玉子
- じゃが芋の味噌マヨ和え
- 水耕野菜サラダ

14

A 焼きそば
B 鮭と茸のクリームパスタ

- 長芋の白煮
- 松風焼き
- 揚げ出し豆腐
- 切り干し大根
- 水耕野菜サラダ

15

A 豚肉の野菜炒め
B 鯖の竜田揚げ

- そぼろ大根煮
- 胡瓜とかにカマの酢の物
- サツマイモの甘煮
- 青菜炒め
- 水耕野菜サラダ

16

A コロッケ
B 小田巻き蒸し

- ラタトゥユ
- 人参とほうれん草の白和え
- 厚揚げピザ風
- 牛肉の時雨煮
- 水耕野菜サラダ

17

A 鶏肉のオレンジ煮
B 白身魚のピカタ

- 五目豆煮
- さつま揚げ
- ナスとしらすのチーズ焼き
- ブロッコリーの蟹あんかけ
- 水耕野菜サラダ

18

A 鶏の唐揚げ
B 魚のホイル焼き

- トマトの玉子炒め
- 海老蒸し餃子
- 生麩の煮つけ
- 長芋短冊
- 水耕野菜サラダ

20

A 肉豆腐
B 海老カツ

- 蓮根の蒸し物
- 大根と干柿のなます
- 南瓜の煮物
- ブロッコリーの胡麻和え
- 水耕野菜サラダ

21

A 豚の角煮
B サワラの塩焼き

- 里芋の練味噌かけ
- 茶碗蒸し
- じゃが芋のおかか和え
- ちくわのカレー揚げ
- 水耕野菜サラダ

22

A チキンカレー
B 鮭のクリームシチュー

- じゃが芋の明太マヨ和え
- 法蓮草とベーコンのソテー
- ミニ海老フライ
- 人参しりしり
- 水耕野菜サラダ

23

A ハンバーグ
B 鮭と大根のおろし煮

- たこの煮物
- さつま芋のクリームチーズ和え
- 大根と人参の金平
- 玉子豆腐
- 水耕野菜サラダ

24

A 豚肉のワイン煮
B サバの味噌焼き

- 茄子のグラタン
- 根菜の煮物
- ジャーマンポテト
- ベーコンバターのひじき炒め
- 水耕野菜サラダ

25

A タンドリーチキン
B アジのフライ

- がんものねぎ味噌焼き
- 玉子焼き
- 長芋の和え物
- 海老ギョーザ
- 水耕野菜サラダ

27

A きしめん
B あんかけ苜蓿

- 豚肉と南瓜のカレー蒸し
- 切り干し大根煮
- インゲンの生姜和え
- ミニおにぎり
- 水耕野菜サラダ

28

A チキン南蛮
B むつの照り焼き

- きのごグラタン
- 春巻き
- ひじきの煮物
- 大根の梅昆布和え
- 水耕野菜サラダ

29

A 八宝菜
B 鮭のムニエル

- 大根とソーセージのトマトチーズ煮
- 玉子豆腐
- 厚揚げの煮物
- さつま芋の大学芋焼き
- 水耕野菜サラダ

30

A 牛丼
B 魚介のピラフ

- ナスの田楽
- 玉子とシメジのスクランブルエッグ
- 白菜と豚バラの煮物
- 海老ギョーザ
- 水耕野菜サラダ

31

A 南瓜のコロッケ
B 海老マヨ

- ソーセージチャンプルー
- 金平ごぼう
- 高野豆腐煮
- ジャーマンポテト
- 水耕野菜サラダ

