



●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。  
●汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月

火

水

木

金

土



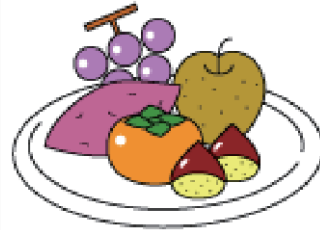
好きなお料理を  
ご自分で選んで頂けます！

（3選べるドリンク）  
3時のおやつ時

- 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 ワンプレート

- A ちらし寿司
- B キノコの炊込ご飯

魚のすり身のかきあげ  
長芋のゆかり和え  
茶碗蒸し  
鶏肉のサラダ仕立て  
水耕野菜のサラダ

3 文化の日

- A ハンバーグステーキ<sup>デミグラスソース</sup>
- B カレイの煮つけ

明太蒸し豆腐  
蓮根胡麻マヨ和え  
ジャーマンポテト  
青菜のなめたけ和え  
水耕野菜のサラダ

4

- A ポークソテー
- B 白身魚の野菜あんかけ

玉子焼き  
ブロッコリーの塩昆布和え  
南瓜のそぼろ煮  
高野豆腐の含め煮  
水耕野菜のサラダ

5

- A 大根と鶏肉の照り焼き
- B 魚のおろし煮

野菜のクリーム煮  
シューマイ  
はんぺいの煮物  
青菜の桜海老炒め  
水耕野菜のサラダ

6

- A チキンのクリーム煮
- B 鮭のタルタル焼き

揚げだし豆腐  
じゃが芋のチーズ焼き  
切干大根煮  
ひじきの煮物  
水耕野菜のサラダ

7 ワンプレート

- A かき揚げ丼
- B かき揚げうどん

金平ごぼう  
里芋グラタン  
なめたけおろし  
キャベツとソーセージの煮込み  
水耕野菜のサラダ

8

- A 牛肉と里芋の味噌バター焼き
- B 白身魚の照り焼き

じゃが芋の明太炒め  
豆腐の田楽  
がんもの煮物  
海老蒸し餃子  
水耕野菜のサラダ

10

- A 鶏肉のわさび葛あん煮
- B 鮭のカレーソテー<sup>クリームソース</sup>

麩の卵とじ  
筑前煮  
なめたけ豆腐  
キャベツのツナ和え  
水耕野菜のサラダ

11 ワンプレート

- A カレーライス
- B 海鮮炊き込みご飯

ほうれん草のナムル  
エビ団子のトマト煮  
ソーセージチャンプルー  
切り干し大根煮  
水耕野菜のサラダ

12

- A チキン南蛮
- B アジのコンソメ煮

南瓜のおかか和え  
いんげんのソテー  
たたきごぼう  
麻婆茄子  
水耕野菜のサラダ

13

- A チキンステーキ
- B 鯖の竜田揚げ

じゃが芋の粒マスタード炒め  
なすの甘酢和え  
トマトの卵炒め  
ほうれん草の胡麻和え  
水耕野菜のサラダ

14

- A 回鍋肉
- B 魚のホイル焼き

餃子  
厚揚げと大根の煮物  
出し巻き玉子  
ブロッコリーの蟹あんかけ  
水耕野菜のサラダ

15

- A ピーマンの中華肉詰め
- B ブリ大根

五目豆煮  
紅白なます  
マカロニグラタン  
さつまいもの大学芋風  
水耕野菜のサラダ

17

- A 味噌カツ
- B スパニッシュオムレツ

高野豆腐の含め煮  
野菜炒め  
青梗菜と厚揚げのオイスター炒め  
春巻き  
水耕野菜のサラダ

18

- A 豚肉と根菜のトマトシチュー
- B 白身魚のムニエル

甘辛揚げごぼう  
炒り豆腐  
アスパラのチーズ和え  
白菜の煮びたし  
水耕野菜のサラダ

19 ワンプレート

- A 親子丼
- B 海鮮中華飯

人参のバター醤油炒め  
きのこのおろし和え  
海老団子煮  
大学芋  
水耕野菜のサラダ

20

- A 南瓜の肉巻きフライ
- B 鮭の西京焼き

根菜のとろろグラタン  
ピーマンのじゃこ炒め  
さつま揚げの含め煮  
たらこパスタ  
水耕野菜のサラダ

21

- A 麻婆豆腐
- B カレイの味噌チーズ焼き

牛肉の時雨煮  
ブロッコリーの梅マヨ和え  
山芋の野菜あんかけ  
玉子焼き  
水耕野菜のサラダ

22

- A 鶏肉とさつま芋の治部煮
- B エビチリ

切り干しツナマヨ  
大根のそぼろ炒め  
白菜のナムル  
青菜炒め  
水耕野菜のサラダ

24 勤労感謝の日 振替休日

- A 豚の角煮
- B 鯛の明太子あん

茄子の和え物  
青菜と油揚げのおひたし  
がんもの煮物  
さつま芋のそぼろあんかけ  
水耕野菜のサラダ

25

- A 鶏の唐揚げ
- B ポテトコロッケ

ひじきの煮物  
ふくさ玉子  
いんげんとしめじの和え物  
南瓜とひき肉のマヨ炒め  
水耕野菜のサラダ

26

- A 豚の生姜焼き
- B 赤魚の煮つけ

厚揚げのピザ風  
揚げ芋田楽  
ちくわと蓮根の胡麻和え  
ほうれん草のベーコン炒め  
水耕野菜のサラダ

27

- A すき焼き風
- B 野菜と海老のマヨ炒め

なすのミートグラタン  
大根の梅昆布和え  
青菜の煮びたし  
さつまいもと蓮根の甘酢醤油  
水耕野菜のサラダ

28

- A 和風煮込みハンバーグ
- B 焼き魚

ささみの青紫蘇フライ  
もやし炒め  
高野豆腐煮  
青菜のお浸し  
水耕野菜のサラダ

29

- A 鶏肉のピカタ
- B アンコウのから揚げ

じゃがバター  
ピーマンの海老塩和え  
ビーフソテー  
ミートボールのトマト煮  
水耕野菜のサラダ