



- 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。



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！

1

- A 豚肉とキャベツの和風煮
- B 赤魚の竜田焼き

法蓮草とじゃこのお浸し
じゃが芋の粒マスタード和え
エリンギとインゲンの焼きびたし
切干大根煮
水耕野菜サラダ

2

- A 鶏肉のトマト煮
- B カレイの煮つけ

もやし炒め
さつま芋とゴボウの金平
南瓜のおかか和え
シメジとナスの生姜焼き
水耕野菜サラダ

3

- A 豚肉の生姜焼き
- B サーモンのパン粉焼き

チンゲン菜とササミの中華炒め
法蓮草ナムル
焼売
厚揚げの含め煮
水耕野菜サラダ

5

- A 鶏肉の甘味噌焼き
- B 白身魚の彩り野菜蒸し

もやしと人参の胡麻和え
コロッケ
とうもろこしのマヨ焼き
なめことアスパラのソテー
水耕野菜サラダ

6

- A 豚ロースカツ
- B サバのトマトソース煮

平打ち麺焼きそば
なめ茸豆腐
舞茸・ベーコン・法蓮草の炒め物
ふくさ玉子
水耕野菜サラダ

7

- A 照焼きチキン
- B ブリの照り焼き

アサリとブロッコリーの酢味噌かけ
根菜の土佐煮
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

8

- A 豚肉のすき煮
- B 白身魚の塩焼き

がんもの煮物
じゃが芋のカレー風味
エノキと人参の味噌炒め
ひじきの白和え
水耕野菜サラダ

9

ワンプレート

- にぎり寿司
(海老・穴子・玉子)

鶏の唐揚げ
イワシの蒲焼き
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

10

- A 豆腐ハンバーグ
- B サンマの蒲焼き

カボチャと玉葱の煮物
スパニッシュオムレツ
里芋といかの煮物
法蓮草のお浸し
水耕野菜サラダ

12 体育の日 ワンプレート

運動会お弁当
ランチ

13

- A 鶏肉のバジル風味
- B アジの甘酢あんかけ

インゲンと人参の生姜和え
五目煮豆
カボチャサラダ
ギョウザ
水耕野菜サラダ

14

- A 豚肉の野菜炒め
- B サバの竜田揚げ

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

15

- A チキンのもやし蒸しゴマソース
- B サワラの生姜焼き

ラタトゥウ
ひじきとエノキの炒め物
マッシュルームとポテトのグラタン
里芋の中華煮
水耕野菜サラダ

16

- A 豚肉と大根おろしのさっぱり煮
- B サーモンとアボガドのマヨ焼き

椎茸とパプリカのソテー
さつま揚げの煮物
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

17

ワンプレート

洋食の日

(お楽しみ料理)

メイン料理は「肉」か「魚」
が選べます

19

- A 鶏肉と大豆の味噌煮
- B サーモンニエル(オニオンソース)

じゃが芋の明太マヨ和え
春雨サラダ
大豆と刻み昆布の煮付け
人参しりしり
水耕野菜サラダ

20

- A 肉豆腐
- B 赤魚の蒸し焼き

チンゲン菜とベーコンのさっと煮
大豆の甘煮
金平レンコン
里芋の胡麻ダレかけ
水耕野菜サラダ

21

ワンプレート

- A 焼きうどん
- B 明太子クリームパスタ

肉団子の甘煮
イトヨリのフリット
金平レンコン
南瓜の煮物
ブロッコリーの胡麻和え
水耕野菜サラダ

22

- A 牛肉と茄子のオイスター炒め
- B ブリと大根のおろし煮

チヂミ
マッシュルームとブロッコリーのソテー
大根と人参の金平
玉子豆腐
水耕野菜サラダ

23

- A 豚肉のワイン煮
- B サバの味噌焼き

カニ玉
根菜の煮物
ジャーマンポテト
シメジと小松菜のポン酢炒め
水耕野菜サラダ

24

- A チキンの生姜焼き
- B アジフライ

がんものねぎ味噌焼き
人参とインゲンのゴマ和え
エリンギとピーマン・竹輪の炒め物
海老ギョウザ
水耕野菜サラダ

26

- A 豚肉と豆腐の炒め物
- B サンマの甘酢焼き

南瓜のカレー蒸し
切り干し大根煮とツナのマヨ和え
インゲンの生姜煮
スパサラダ
水耕野菜サラダ

27

- A チキンのタルタル焼き
- B ムツの照り焼き

紅白なます
春巻き
ひじきの煮物
大根の梅昆布和え
水耕野菜サラダ

28

- A チキンカツ
- B アジの粒マスタード風味

インゲンと竹輪のマヨ和え
人参と大豆の煮物
厚揚げの煮物
ハムとコーンのソテー
水耕野菜サラダ

29

- A ポークチャップ
- B 白身魚フライ(バジルソース)

ナスの田楽
椎茸とハンパンの煮物
肉じゃが
しらすと大根の梅酢和え
水耕野菜サラダ

30

- A 豚肉の旨煮
- B 赤魚の味噌漬け焼き

ソーセージチャンプルー
金平ごぼう
豆腐のナメコそぼろあんかけ
ブロッコリーのおかか和え
水耕野菜サラダ

31

- A 鶏肉の山椒焼き
- B カレイの唐揚げ

厚揚げのあんかけ
大根とソーセージのトマト煮
パンキンサラダ
法蓮草と桜海老のソテー
水耕野菜サラダ