

# 桜華 献立表 (ある月の献立例)

| 曜 日 | 朝 食                                       | 昼 食                                    | 夕 食                                         |
|-----|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 月   | ごはん、味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>とろろいも | てまり寿司、蛤のお吸い物<br>杏仁ポンチ                  | ごはん、味噌汁<br>タンドリーチキン<br>おくらのなめ茸和え<br>浅漬け     |
| 火   | ごはん、味噌汁<br>サバの塩焼き<br>切り干し大根<br>納豆         | ちゃんぽん<br>焼きナス<br>ミニわかめおにぎり             | ごはん、味噌汁<br>酢豚<br>えのきのカリカリ焼き<br>バナナ          |
| 水   | ごはん、味噌汁<br>がんもの含め煮<br>たまご焼き<br>ふりかけ       | ごはん、味噌汁<br>野菜の肉巻き<br>大根餅<br>もやしのポン酢和え  | ごはん、味噌汁<br>カレイの唐揚げ<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>漬物     |
| 木   | ごはん、味噌汁<br>炒り豆腐<br>里芋の煮物<br>梅干し           | ごはん、味噌汁<br>コロッケ<br>トマトサラダ<br>ほうれん草の卵とじ | ごはん、味噌汁<br>野菜炒め<br>カリフラワーのゆかり和え<br>煮豆       |
| 金   | ごはん、味噌汁<br>ウインナーソテー<br>きのこバターソテー<br>味付け海苔 | ごはん、味噌汁<br>サバの味噌煮<br>大学芋<br>ひじきサラダ     | ごはん、味噌汁<br>さわらの照焼き<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>ところてん |
| 土   | ごはん、味噌汁<br>しゅうまい<br>きゅうりのもずく和え<br>昆布の佃煮   | ごはん、コーンスープ<br>ミートローフ<br>ブロッコリーの箱舟      | ごはん、味噌汁<br>ナスの豚バラくるくる焼き<br>菜の花のお浸し<br>ひじき煮  |

|   |                                              |                                                |                                                 |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 日 | ホットケーキ、野菜スープ<br>スクランブルエッグ<br>元気ヨーグルト         | ごはん、味噌汁<br>さわらの梅煮<br>はんぺん挟み焼<br>キャベツの塩昆布和え     | ごはん、味噌汁<br>鶏ごぼう<br>豆腐サラダ<br>フルーツ缶詰              |
| 月 | ごはん、味噌汁<br>はんぺんの磯辺焼き<br>ひじき煮<br>桜しぐれ         | じゃこ高菜チャーハン<br>中華スープ<br>豚きんぴら炒め<br>デザート         | ごはん、味噌汁<br>高野豆腐とエビの卵あんかけ<br>ポテトサラダ<br>煮豆        |
| 火 | ごはん、味噌汁<br>豚バラ大根煮<br>白菜の梅和え<br>味付け海苔         | キーマカレー<br>コンソメスープ<br>野菜サラダ<br>ももの缶詰            | ごはん、味噌汁<br>さわらの味噌漬焼き<br>里芋の鶏そぼろあん<br>冷奴         |
| 水 | ごはん、味噌汁<br>いわしのかば焼き<br>炒り豆腐<br>ふりかけ、ヤクルト     | ごはん、味噌汁<br>白身魚のてんぷら<br>野菜の白和え<br>ほうれん草のピーナッツ和え | ごはん、味噌汁<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>カリフラワーのオーロラソース和え<br>漬物 |
| 木 | ごはん、味噌汁<br>ウインナーソテー<br>切り干し大根<br>梅干し         | 麻婆焼きそば（ご当地メニュー）<br>カリフラワーサラダ<br>たまごスープ<br>デザート | ごはん、味噌汁<br>ホッケフライ<br>おくらしらす和え<br>炒りこんにゃく        |
| 金 | ごはん、味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>ベーコンとほうれん草のソテー<br>昆布の佃煮 | ごはん、味噌汁<br>肉シュウマイ<br>ごぼうのサラダ<br>かぼちゃの煮物        | ごはん、味噌汁<br>湯豆腐<br>千草焼き<br>ナスの煮びたし               |
| 土 | ごはん、味噌汁<br>鯖缶と豆腐のマヨポン炒め<br>もやしのゆかり和え<br>納豆   | ごはん、味噌汁<br>かに玉<br>ほうれん草とえのきのポン酢和え<br>煮豆        | ごはん<br>おでん<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ                 |

|   |                                            |                                             |                                                |
|---|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 日 | パン、ポタージュスープ<br>ミートオムレツ<br>元気ヨーグルト          | ごはん、味噌汁<br>豚の生姜焼き<br>なめ茸おろし<br>トマトサラダ       | ごはん、味噌汁<br>カレイの煮つけ<br>ナスの天かまみそ炒め<br>もずく酢       |
| 月 | ごはん、味噌汁<br>五目巾着煮<br>白菜ポン酢和え<br>煮豆          | ごはん、味噌汁<br>魚のホイル焼き<br>きゅうりとわかめの酢のもの<br>デザート | わかめごはん、味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>かぼちゃの煮物                |
| 火 | ごはん、味噌汁<br>ほうれん草のバターソテー<br>サバの塩焼き<br>味付け海苔 | ごはん、味噌汁<br>豚バラジנגリスカン<br>春雨サラダ<br>ふろふき大根    | ごはん、味噌汁<br>野菜コロッケ<br>もやしのナムル<br>漬物             |
| 水 | ごはん、味噌汁<br>炒り豆腐<br>きんぴらごぼう<br>納豆、ヤクルト      | ごはん、味噌汁<br>ロールキャベツ<br>ひじき煮<br>トマトサラダ        | ごはん、味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>コールスローサラダ<br>煮豆           |
| 木 | ごはん、味噌汁<br>しゅうまいと温野菜<br>ふきの土佐煮<br>ふりかけ     | 鍋焼きうどん<br>かぼちゃサラダ<br>ミニおにぎり                 | ごはん、味噌汁<br>さわらのムニエル<br>大根のカニ風味あんかけ<br>お浸し      |
| 金 | ごはん、味噌汁<br>厚揚げとインゲンの煮物<br>にしんの甘露煮<br>とろろいも | 焼鳥丼、味噌汁<br>カリフラワーサラダ<br>長いもの梅和え             | ごはん、味噌汁<br>アジの竜田揚げ<br>筍とこんにゃくの炒り煮<br>もやしの塩昆布和え |
| 土 | ごはん、味噌汁<br>豆腐とえびのたまごとじ<br>焼きナス<br>梅干し      | ごはん、味噌汁<br>鱈の柚子あん蒸し<br>トマトの甘酢和え<br>さつまいもの甘煮 | ごはん、味噌汁<br>野菜たっぷりつくね<br>切干大根<br>漬物             |

|   |                                              |                                                     |                                              |
|---|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 日 | 食パン<br>目玉焼き<br>キャベツのツナ和え<br>元気ヨーグルト          | ごはん、味噌汁<br>鶏じゃが<br>めかぶ<br>ほうれん草のおかか和え               | ごはん、味噌汁<br>しんじょ揚げ<br>わかめの中華和え<br>キウイフルーツ     |
| 月 | ごはん、味噌汁<br>ロールキャベツ<br>ほうれん草の煮びたし<br>ふりかけ     | ごはん、味噌汁<br>いかとえびの天ぷら<br>マカロニサラダ<br>お浸し              | ごはん、味噌汁<br>赤魚のみぞれ煮<br>キノコソテー<br>漬物           |
| 火 | ごはん、味噌汁<br>焼き鮭<br>切干大根<br>納豆                 | ごはん、コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ（リクエスト）<br>野菜のマリネ<br>フルーツゼリー | ごはん、味噌汁<br>ハムカツ<br>カリフラワーのオーロラソース和え<br>春雨サラダ |
| 水 | ごはん、味噌汁<br>たまご焼き<br>ひじき煮<br>とろろいも、ヤクルト       | 明太釜玉うどん（リクエスト）<br>菜の花の酢味噌和え（リクエスト）<br>くだもの          | ごはん、味噌汁<br>さわらの照焼き<br>かぼちゃのそぼろあん<br>野菜の胡麻和え  |
| 木 | ごはん、味噌汁<br>ミートボール<br>おくらのなめ茸和え<br>梅干し        | ごはん、味噌汁<br>メンチカツ（リクエスト）<br>もやしときゅうりのナムル<br>ザーサイ     | ごはん、味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>きゅうりの塩昆布和え<br>もずく酢      |
| 金 | ごはん、味噌汁<br>卵とソーセージソテー<br>里芋の煮物<br>ふりかけ       | ごはん、味噌汁<br>唐揚げ（リクエスト）<br>トマトのマリネ（リクエスト）<br>くずし豆腐    | ごはん、味噌汁<br>ブリのガリバタ炒め<br>長いものゆかり和え<br>ごまどうふ   |
| 土 | ごはん、味噌汁<br>にしんの甘露煮<br>にらのたまごとじ<br>生姜とあさりの甘露煮 | ごはん、味噌汁<br>回鍋肉（リクエスト）<br>ビーフン炒め<br>カイワレの味のり和え       | ごはん、味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>和風ショートパスタ<br>煮豆         |