

献立表 朝食

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|--|--|--|--|--|
|  | | | <p><全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平</p> | | | |
| | | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | | たらの塩麹焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 | 豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 味噌汁 |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| オムレツ 和風スパゲティ 納豆 味噌汁 10日 | 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 味噌汁 11日 | たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁 12日 | 大豆入りオムレツ 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 味噌汁 13日 | 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 味噌汁 14日 | 生揚げの胡麻味噌煮 ほうれん草の炒め物 ふりかけ 味噌汁 15日 | ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 味噌汁 16日 |
| はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋炒め うぐいす豆 味噌汁 17日 | ししゃも 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 味噌汁 18日 | 高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 ザーサイ 味噌汁 19日 | 肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 味噌汁 20日 | 生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 金時豆 味噌汁 21日 | さばの塩焼き 菜の花の玉子とじ 金平れんこん 味噌汁 22日 | ポイルソーセージ いんげんベーコンソテー 小女子 味噌汁 23日 |
| ほき煮付け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁 24日 | とん平風玉子焼き 野菜ソテー ふりかけ 味噌汁 25日 | かれいの西京焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁 26日 | 高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー 温泉玉子 味噌汁 27日 | オムレツ キャベツしらす炒め かに風味サラダ 味噌汁 28日 | 五目巾着煮 もやしとベーコンソテー 小女子 味噌汁 | かれいの塩麹焼き 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 味噌汁 |
| 炒り卵 大根ごま油炒め たいみそ 味噌汁 | 肉じゃが きのご塩炒め しその実昆布 味噌汁 | 生揚げすき焼き風 小松菜のごま炒め 白じゃこ 味噌汁 | たらの西京焼き 南瓜の煮付け 桜しぐれ 味噌汁 | はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め 白和え 味噌汁 | | |

献立表 昼食

| 日曜日 | | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
|   <p style="text-align: center; font-size: 2em;">昼食</p> | | | | | | <p><全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平</p> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 1日★麺の日★ | | 2日 | | | | | |
| | | | | | | | | 山菜そば 胡瓜マカロニサラダ | | 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ | | 味噌汁 | | | |
| 3日 | | 4日★丼の日★ | | 5日 | | 6日 | | 7日 | | 8日 | | 9日 | | | |
| さばの粕漬け キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 味噌汁 10日 | | 親子丼 ナムル 味噌汁 11日 | | かれのい西京焼き キャベツ揚げの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 12日 | | 豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー炒め 大根と胡瓜のサラダ コンソメスープ 13日 | | 赤魚の煮付け 青梗菜とひき肉の炒め物 枝豆サラダ 味噌汁 14日★麺の日★ | | おろしソースチキン キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 味噌汁 15日 | | たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜の和え物 味噌汁 16日★丼の日★ | | | |
| 鶏肉の煮物 なすの香風炒め キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 17日 | | かれのい粕漬け ごぼう時雨煮 かに風味サラダ 味噌汁 18日 | | ゆかりご飯 豚肉カルピ炒め ポテトチーズ焼き 野菜の和え物 味噌汁 19日★丼の日★ | | 鯖の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 20日 | | 味噌ラーメン プチもっちゃん 21日 | | 鶏肉味噌胡麻焼き 竹の子おかか炒め もやし和え物 味噌汁 22日 | | 鮭ザンギ丼 菜の花和え物 味噌汁 23日 | | | |
| 肉豆腐 ふるふき大根 マカロニサラダ 味噌汁 24日★麺の日★ | | 赤魚の竜田焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁 25日 | | 豚かば丼 もずくおぐらの三杯酢 味噌汁 26日 | | ますの味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーツナサラダ そうめん汁 27日★丼の日★ | | チキンカレー フルーツ缶 中華スープ 28日 | | たらのおろしソースかけ 春雨としなちく炒め ほうれん草なめたけ和え 味噌汁 | | 豚肉甘辛煮 さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 味噌汁 | | | |
| 天ぷらうどん 薩摩芋のごま和え | | 春巻き 白菜のだし煮 ほうれん草とハムの和え物 中華スープ | | ほきの塩麴焼き なすの揚げだし煮 枝豆サラダ 味噌汁 | | 三色丼 胡瓜の三杯酢 すまし汁 | | ますの塩麴焼き 竹の子おかか炒め 南瓜サラダ 豚汁 | | | | | | | |

献立表 夕食

| 日曜日 | | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  | | | | | | <p><全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平</p> | | | | | | | |
| | | | | | | 1日 | | 2日 | | | | | |
| | | | | | | 鶏照焼き ごぼう時雨煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 | | かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ すまし汁 | | | | | |
| | | | | | | 8日 | | 9日 | | | | | |
| 3日 | | 4日 | | 5日 | | 6日 | | 7日 | | | | | |
| 豚肉の西京焼き 白菜と蕪の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 10日 | | 赤魚の塩焼き じゃが芋炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁 11日 | | 鶏肉のステーキ 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ さつま汁 12日 | | さばの塩麹焼き いり鶏 キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 13日 | | 豚肉の醤油麹焼き 野菜ソテー 南瓜の胡麻和え 味噌汁 14日 | | 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜と春雨の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁 15日 | | 照り鶏団子 きのこと塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 味噌汁 16日 | |
| さばの塩焼き 小松菜の煮浸し いんげん和え 味噌汁 17日 | | ポークカレー 白菜とコーンの和え物 コンソメスープ 18日 | | 赤魚の竜田香味ソース キャベツとわかめおかか炒め ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 19日 | | 鶏肉梅焼き 五目煮豆 菜の花の辛子和え 味噌汁 20日 | | 白身魚フライ 大根の煮物 明太ポテサラ 味噌汁 21日 | | 麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 中華スープ 22日 | | 豚肉の醤油麹焼き キャベツ炒め 玉葱サラダ 三平汁 23日 | |
| かれのい甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め いんげん和え 味噌汁 24日 | | ポークチャップ 菜の花スパゲティ 白菜とコーンの和え物 コンソメスープ 25日 | | ほっけの塩焼き ビーフン炒め 玉子サラダ 味噌汁 26日 | | 鶏肉こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物 味噌汁 27日 | | さばのおろし煮 ウインナー野菜炒め 白菜のお浸し 味噌汁 28日 | | メンチカツ いんげんとハムのソテー キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 | | ますの西京焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 | |
| 鶏肉の生姜焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 味噌汁 | | かれのい照焼き 金平ごぼう 菜の花あさり和え 味噌汁 | | 鶏つくねのだし煮 じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 味噌汁 | | さばの粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物 味噌汁 | | 鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め インゲン和え 味噌汁 | | | | | |