

日	月	火	水	木	金	土
				1 赤飯 太刀魚の薬味醤油焼き 里芋の煮物 甘酢和え 味噌汁	2 おでん キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁 フルーツ	3 散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 すまし汁 抹茶水ようかん
4	5	6	7	8	9	10
	麻婆茄子 柱フライ 春雨の酢の物 ごはん ワカメスープ	鶏の梅照り焼き 青梗菜の油炒め 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁	ビビンバ丼 れんこんサラダ 中華卵スープ フルーツ	秋刀魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん 春菊としめじの浸し ごはん のっぺい汁	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁 佃煮	十八穀ごはん 中華あんかけそば ブロッコリーの辛子和え フルーツ
11	12	13	14	15	16	17
	鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 茄子海老の煮合わせ すまし汁 黒糖くず餅	牛肉のおろしポン酢 卵焼き キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	海老カツカレー 豆と海藻のサラダ 福神漬け レアチーズケーキ	赤魚の西京焼き 切り干し大根煮 もずく酢 ごはん かき玉汁	鶏の唐揚げ 小松菜と竹輪の煮物 長芋の甘酢和え ごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
	天ぷら オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁 漬物	鮭ときのこのバター醤油焼き ほうれん草と平天の煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	鯖の煮付け ピーマン肉詰めフライ 菜の花の辛子和え ごはん けんちん汁	みそカツ 小松菜の旨煮 ゆず大根 ごはん すまし汁	山菜ごはん きつねうどん 長芋の和え物 ほうじ茶プリン	ロコモコ丼 春雨とツナのサラダ 味噌汁 フルーツ
25	26	27	28	29	30	31
	鶏飯 豚肉の竜田揚げ 春雨サラダ 鶏スープ 杏仁豆腐	海老フライ キャベツのレモン酢和え ごはん コーンスープ フルーツ	松茸ごはん 太刀魚の塩焼き ふろふき大根 いんげんの胡麻和え すまし汁	手ごねハンバーグ ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ	焼きそば 海老シューマイ ごはん 中華スープ 佃煮	クリームシチュー お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 漬物 珈琲ゼリー

※ メニューは変更になる場合があります。