

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	赤飯 太刀魚の塩焼き 焼き豆腐の田楽 甘酢和え かき玉汁	恵方巻き いわしの天ぷら 五目煮豆 すまし汁	カレーうどん 鶏つくね甘辛焼き 胡瓜の浅漬け ごはん フルーツ	赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ 長芋の梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏と筍の煮合わせ ゆばと青梗菜の炒め煮 もずく酢 ごはん 味噌汁	サーモンのレモングリル 小松菜の旨煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
	天ぷら おくらとめかぶの和え物 漬物 ごはん 味噌汁	鶏の照り焼き 揚げ茄子の味噌炒め 青梗菜の和え物 ごはん かす汁	カレイの煮付け さつま芋の甘露煮 胡瓜の胡麻和え ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ ほうれん草の旨煮 大根なます ごはん 味噌汁	牛肉と野菜の炒め物 卵の花煮 胡瓜とささみの梅和え ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ブロッコリーの辛子和え ごはん ワカメスープ
14	15	16	17	18	19	20
	肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ ほうれん草のナムル ごはん 中華卵スープ	鮭の散らし寿司 白菜と春菊の浸し 赤だし 抹茶水ようかん	みそカツ うまい菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん すまし汁	鮭の幽庵焼き 野菜豆ごった煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	焼き鳥丼 大根の和風サラダ 味噌汁 ほうじ茶プリン	鯖の味噌煮 切り干し大根煮 いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁
21	22	23	24	25	26	27
	カレーライス グラタン風コロッケ れんこんサラダ 福神漬け オレンジ寒天	炒り豆腐 ピーマン肉詰めフライ 甘酢和え ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 茄子の煮浸し オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	秋刀魚の煮付け ぜんまいの煮物 酢味噌和え ごはん すまし汁	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え 佃煮 ごはん 味噌汁	十八穀ごはん 梅わかめそば 長芋の和え物 水ようかん
28						



※ メニューは変更になる場合があります。