


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		赤飯 赤魚の西京焼き 大根としめじの煮物 胡瓜とささみの梅和え すまし汁	麻婆豆腐 青梗菜の和え物 春雨サラダ ごはん 中華スープ	カレイのムニエル 茄子の煮びたし うまい菜のごま和え ごはん 味噌汁	巻きずし いなりずし 蓮根のじゃこ炒め すまし汁	豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
	チキンカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け ゼリー	ポークソテー 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鯖磯辺フライ 彩り高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 彩おさつ ごはん 味噌汁	天ぷら もずく和え 佃煮 ごはん 味噌汁	鮭の菜種焼き 冬瓜とあげの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
	豚肉と里芋の煮物 ピーマンのじゃこ炒め オクラとめかぶの和え物 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き ピーマン肉詰めフライ しらすおろし ごはん 味噌汁	鶏のゴマみそ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりとちくわの梅和え ごはん すまし汁	エビフライ 五目煮豆 白菜の甘酢和え ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 卵焼き ほうれん草のなめたけ和え ごはん 味噌汁	きつねうどん 柱フライ うまい菜の煮浸し ゆかりご飯
20	21	22	23	24	25	26
	鯖の味噌煮 なすのねぎソースかけ さつまいもの甘露煮 ごはん すまし汁	天ぷら 蓮根の甘酢和え ごはん 味噌汁	キーマカレー 海藻サラダ 福神漬け プリン	おでん 酢の物 金時豆 ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し なめたけのみぞれ和え ごはん 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ すまし汁 デザート
27	28	29	30	31		
	筑前煮 温泉卵 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	山菜そば ほうれん草とベーコンのソテー 梅ちりごはん 漬物	お好み焼き 卵の花煮 いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	炊き込みご飯 かぼちゃコロケ 酢の物 すまし汁		

※ メニューは変更になる場合があります。