

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	赤飯 タラのきのこあんかけ れんこん挟み揚げ ほうれん草の辛子和え 味噌汁	炒り豆腐 茄子の田楽 もやしの甘酢和え ごはん すまし汁	豚丼 長芋の和え物 金時豆 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き 青梗菜のソテー 里芋サラダ ごはん コンソメスープ	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え 漬物 ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 白菜胡麻和え ごはん 味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
	鶏の唐揚げ 切り干し大根煮 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	カレーうどん チーズ竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおろし和え ごはん きやら露	海老フライ コールスロー ごはん コーンスープ パンナコッタ	散らし寿司 小松菜と厚揚げの煮物 赤だし フルーツ	鯖の菜種焼き ぜんまいの煮物 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁	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
14	15	16	17	18	19	20
	焼きそば 三角春巻き 茄子の生姜醤油かけ ごはん ワカメスープ	秋刀魚の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	豆乳ロールキャベツ えびカツ お豆の胡麻ドレサラダ ごはん フルーツ	鯖の味噌煮 れんこん金平 春菊としめじの浸し ごはん すまし汁	麻婆茄子 小えびの卵とじ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ	炒り鶏 ゆばと青梗菜炒め煮 もずく和え ごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
	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	トルコライス 温野菜のオーロラソースかけ コンソメスープ 珈琲ゼリー	牛ごぼうの混ぜごはん 山菜そば 胡瓜の酢味噌かけ 漬物	エビチリ 青梗菜の油炒め ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華卵スープ	鶏肉ときのこのシチュー 海藻サラダ 漬物 ごはん フルーツ	巻き寿司 いなり寿司 オクラ胡麻和え 味噌汁 黒糖くず餅
28	29	30				
	鯖の塩焼き 椎茸の肉詰め天 白菜と春菊の浸し ごはん 豚汁	鶏の梅照り焼き 筍の土佐煮 ほうれん草なめ茸和え ごはん 味噌汁				



※ メニューは変更になる場合があります。