

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤飯 タラのきのこあんかけ れんこんの挟み揚げ ほうれん草の辛子和え 味噌汁	2 豚肉の塩だれ焼き ひじき煮 里芋サラダ ごはん コンソメスープ	3 かつおのたたき 茄子の田楽 うまい菜のおかか和え ごはん すまし汁	4 天ぷら 春菊としめじの浸し 漬物 ごはん 味噌汁	5 牛肉のおろしポン酢 こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおろし和え ごはん きやら落	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	散らし寿司 小松菜と厚揚げの煮物 赤だし 黒糖くず餅	海老フライ 海藻サラダ ごはん コーンスープ	鱈の菜種焼き ぜんまいの煮物 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁	チキン南蛮 うまい菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
	焼きそば 海老シュウマイ 漬物 ごはん 味噌汁	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え 佃煮 ごはん すまし汁	五目ごはん 秋刀魚の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	豚骨ラーメン 三角春巻き 漬物 ごはん フルーツ	親子丼 ピーマンと平天の炒め物 酢の物 ごはん 味噌汁	カレイのムニエル ゆばと青梗菜の炒め煮 もずく和え ごはん 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
	ヒレカツ ひじき炒り煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 オクラ胡麻和え すまし汁 水ようかん	牛ごぼうの混ぜごはん 山菜そば 胡瓜の酢味噌かけ 漬物	豆乳ロールキャベツ えびカツ ほうれん草のお浸し ごはん フルーツ	八宝菜 シューマイ シルバーサラダ ごはん 中華スープ	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け プリン
27	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	ビビンバ丼 海老の卵とじ 中華スープ 杏仁豆腐	おでん れんこんサラダ 佃煮 ごはん 味噌汁			



※ メニューは変更になる場合があります。