

日	月	火	水	木	金	土
1						
昼						
						赤飯 ぶりの照り焼き 豆腐の田楽 菜の花の辛子和え すまし汁
夕						
2						
牛肉と大根のピリ辛煮 卵焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	恵方巻き いわしの天ぷら 赤だし ほうじ茶プリン	おでん オクラのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁	焼きそば 春巻き ごはん 中華スープ フルーツ	みそカツ ほうれん草と平天の煮物 大根なます ごはん すまし汁	ゆかりごはん あんかけうどん さんまの甘露煮 金時豆	鶏肉ときのこのシチュー コールスローサラダ 佃煮 ごはん フルーツ
昼						
3						
太刀魚の塩焼き 南瓜の煮物 茄子のそぼろ和え ごはん 味噌汁	豚肉の大葉炒め 海老シューマイ 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き 小松菜と竹輪の煮物 ごぼうサラダ ごはん すまし汁	鯖の生姜煮 竹の子かつお煮 酢の物 ごはん 味噌汁	かに玉あんかけ 大学芋 ナムル ごはん 中華スープ	牛肉と野菜のオイスター炒め 卵の花煮 酢の物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁
夕						
4						
赤魚の煮付け 高野豆腐の煮物 カニ風味サラダ ごはん 味噌汁	鶏の照り焼き 青梗菜のソテー そばと長芋のサラダ ごはん 味噌汁	鱈のソテーハニーソース 厚揚げの煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 柱フライ 蒸し鶏の中華和え ごはん 中華卵スープ	ちまき 豆乳ラーメン キャベツのごまだれ和え フルーツ	太刀魚の南蛮漬け 五目煮豆 ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	天ぷら オクラとめかぶの和え物 漬物 ごはん 味噌汁
昼						
5						
ハムポテトチーズフライ ピーマンのじゃこ炒め 甘酢和え ごはん 味噌汁	海老天井 わけぎのぬた 絹田巻き 黒豆 すまし汁	豚肉の生姜炒め グリーンピースの卵とじ 甘酢和え ごはん 味噌汁	ホキの幽庵焼き 白菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 里芋の煮物 胡瓜の浅漬け ごはん 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 れんこんきんぴら 酢の物 ごはん すまし汁	カレイの煮付け ごぼう煮合い 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁
夕						
6						
お好み焼き 大根サラダ 佃煮 ごはん 味噌汁	海老フライ キャベツの和え物 ごはん コンソメスープ 珈琲ゼリー	散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 赤だし フルーツ	鱈のしそ香味焼き 高野サンドの煮物 オクラの胡麻和え ごはん のっぺい汁	肉豆腐 もずく酢 漬物 ごはん 味噌汁	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじき煮 里芋サラダ ごはん 味噌汁	キーマカレー 春雨とツナのサラダ 福神漬け フルーツ
昼						
7						
鶏肉の治部煮 真だら子うま煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	鱈の味噌煮 きのこのきんぴら 小松菜としらすの山椒和え ごはん すまし汁	牛肉の卵とじ 揚げ茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え ごはん すまし汁	鶏肉とピーマンのポン酢炒め シューマイ ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 椎茸の肉詰め もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	八宝菜 甘酢肉団子 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	ブリ大根 揚げ茄子の生姜あんかけ 酢の物 ごはん 味噌汁
夕						
8						
野菜ゴロゴロコロッケ 小えびの卵とじ ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	炒り鶏 ホッケ塩焼き 白花豆 ごはん かき玉汁	鮭のムニエル 高野豆腐の卵とじ 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	天ぷら しらすのおろし和え 佃煮 ごはん 味噌汁	ビビンバ丼 キャベツのレモン酢和え 中華スープ 杏仁豆腐	鶏肉の唐揚げ 野菜豆ごった煮 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 茄子挟み揚げ 春菊としめじの浸し ごはん かす汁
昼						
9						
牛皿煮 湯葉と青梗菜の炒め煮 酢の物 ごはん 味噌汁	鯖のカレー竜田揚げ 煮奴 ねばねば和え ごはん 味噌汁	豚肉と小芋の生姜煮 揚げ茄子の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻ポン酢和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ ほうれん草とベーコンソテー マカロニサラダ ごはん フルーツ	五目豆腐 海老カツ 酢の物 ごはん 味噌汁	ホキの照り焼き ピーマンと竹輪のきんぴら いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 がんもどきの煮物 お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 味噌汁

※ メニューは変更になる場合があります。