


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<b>昼</b>						
				赤飯 太刀魚の薬味醤油 里芋の煮物 甘酢和え 味噌汁	おでん キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁 フルーツ	散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 すまし汁 抹茶水ようかん
<b>夕</b>						
				牛肉のしぐれ煮 青梗菜としめじの炒め物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	ハムポテトチーズフライ ひじき煮 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜炒め 茄子の煮浸し 酢の物 ごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
<b>昼</b>						
豚肉の生姜炒め 茄子の煮浸し 酢の物 ごはん 味噌汁	麻婆茄子 柱フライ 春雨の酢の物 ごはん ワカメスープ	鶏の梅照り焼き 青梗菜の油炒め 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁	ビビンバ れんこんサラダ 中華卵スープ フルーツ	秋刀魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん 春菊としめじの浸し ごはん のっぺい汁	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁 佃煮	十八穀ごはん 中華あんかけそば ブロッコリーの辛子和え フルーツ
<b>夕</b>						
鯖のしそ香味焼き 蓮根金平 ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	海鮮丼 天ぷら(二種盛り) 焼ききのこの和え物 すまし汁	鱈のおろし煮 たけのこ土佐煮 もずくの甘酢和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け さつま芋の甘露煮 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭の照り焼き 卵の花煮 キャベツごまだれ和え ごはん 味噌汁	カレイのムニエルハニーソース ぜんまいの煮物 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
<b>昼</b>						
チキンソテーバジルソース ごぼう煮合い 里芋サラダ ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 茄子海老詰めの煮合わせ すまし汁 黒糖くず餅	牛肉のおろしポン酢 卵焼き キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	海老カツカレー 豆と海藻のサラダ 福神漬け レアチーズケーキ	赤魚の西京焼き 切り干し大根煮 もずく酢 ごはん かき玉汁	鶏の唐揚げ 小松菜と竹輪の煮物 長芋の甘酢和え ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
焼き太刀魚の南蛮漬け 竹輪の磯辺揚げ ねばねば和え ごはん 味噌汁	豆乳ロールキャベツ イカフライ カリフラワーと胡瓜のサラダ ごはん 漬物	カレイの唐揚げ 白菜の煮浸し 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭のタルタル焼き 野菜豆ごった煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	炒り鶏 ピーマンのじゃこ炒め 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	すき焼き煮 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁 フルーツ	鯖の柚子焼き 大根のうすくずあんかけ 茄子のそぼろ和え ごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
<b>昼</b>						
木の葉丼 さんまの甘露煮 胡瓜とささみの梅和え 味噌汁	天ぷら オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁 漬物	鮭ときのこのバター醤油 ほうれん草と平天の煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	鯖の煮付け ピーマン肉詰めフライ 菜の花の辛子和え ごはん けんちん汁	みそカツ 小松菜の旨煮 ゆず大根 ごはん すまし汁	山菜ごはん きつねうどん 長芋の和え物 ほうじ茶プリン	ロコモコ丼 春雨とツナのサラダ 味噌汁 フルーツ
<b>夕</b>						
クリームコロッケ 青梗菜とベーコンソテー 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と里芋のピリ辛煮 揚げ茄子の味噌炒め 酢の物 ごはん すまし汁	肉団子の甘酢あんかけ ゆばと青梗菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 ごはん 中華スープ	鶏の塩だれ焼き れんこんのじゃこ炒め 酢の物 ごはん 味噌汁	炒り豆腐 ホッケ塩焼き ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	さんまの竜田揚げ 高野サンドの煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	カレイの煮付け きのこのきんぴら ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁
25	26	27	28	29	30	31
<b>昼</b>						
牛肉の卵とじ 揚げ茄子の生姜あんかけ 金時豆 ごはん 味噌汁	鶏飯 豚肉の竜田揚げ 春雨サラダ 鶏スープ 杏仁豆腐	海老フライ キャベツのレモン酢和え ごはん コーンスープ フルーツ	松茸ご飯 太刀魚の塩焼き ふろふき大根 いんげんの胡麻和え すまし汁	手ごねハンバーグ ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ	焼きそば 海老シューマイ ごはん 中華スープ 佃煮	クリームシチュー お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 漬物 珈琲ゼリー
<b>夕</b>						
鮭の幽庵焼き 煮奴 大根なます ごはん 味噌汁	秋刀魚の梅煮 小松菜とがんとどきの煮物 れんこんの甘酢和え ごはん 味噌汁	五目豆腐 真だら子旨煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁	八宝菜 春巻き 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	鱈の味噌煮 厚揚げの煮物 おくらとめかぶの和え物 ごはん すまし汁	鯛しそフライ ごぼうのそぼろ和え 酢の物 ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 椎茸の肉詰め 白菜の柚子和え ごはん すまし汁

※ メニューは変更になる場合があります。