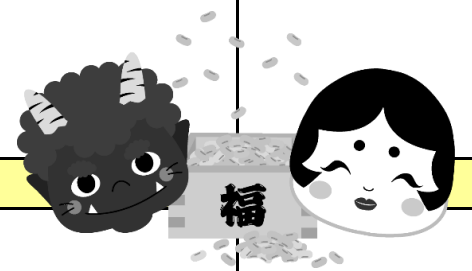


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<b>昼</b>						
	赤飯 太刀魚の塩焼き 焼き豆腐の田楽 甘酢和え かき玉汁	恵方巻き いわしの天ぷら 五目煮豆 すまし汁	カレーうどん 鶏つくね甘辛焼き 胡瓜の浅漬け ごはん フルーツ	赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ 長芋の梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏と筍の煮合わせ ゆばと青梗菜の炒め煮 もずく酢 ごはん 味噌汁	サーモンのレモングリル 小松菜の旨煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
	豚肉の生姜炒め ふわふわ豆腐の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鱈のバジルソース焼き ごぼうそぼろ和え 酢の物 ごはん 味噌汁	お好み焼き 白菜の胡麻和え 金時豆 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 茄子挟み揚げ 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	かつおのたたき 野菜のかき揚げ 炊き合わせ ごはん 豚汁
7	8	9	10	11	12	13
<b>昼</b>						
豆乳ロールキャベツ 海老カツ カリフラワーのサラダ ごはん フルーツ	天ぷら おくらとめかぶの和え物 ごはん 味噌汁 漬物	鶏の照り焼き 揚げ茄子の味噌炒め 青梗菜の和え物 ごはん かす汁	カレイの煮付け さつま芋の甘露煮 胡瓜の胡麻和え ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ ほうれん草の旨煮 大根なます ごはん 味噌汁	牛肉と野菜の炒め物 卵の花煮 胡瓜とささみの梅和え ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ブロッコリーの辛子和え ごはん ワカメスープ
<b>夕</b>						
タラのきのこあんかけ 卵焼き 甘酢和え ごはん 味噌汁	牛肉の卵とじ 筍土佐煮 酢の物 ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き 厚揚げの煮物 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	ポークソテーオニオンソース きのこのきんぴら 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き ごぼう煮合い キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 南瓜の煮物 甘酢和え ごはん すまし汁	鶏肉と里芋の煮物 ピーマンと竹輪の金平 しらすおろし ごはん 味噌汁
14	15	16	17	18	19	20
<b>昼</b>						
豚肉の塩だれ焼き 大根と揚げの煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ ほうれん草のナムル ごはん 中華卵スープ	鮭の散らし寿司 白菜と春菊の浸し 赤だし 抹茶水ようかん	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	鮭の幽庵焼き 野菜豆ごった煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	焼き鳥丼 大根の和風サラダ 味噌汁 ほうじ茶プリン	鯖の味噌煮 切り干し大根煮 いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁
<b>夕</b>						
赤魚のおろし煮 椎茸の肉詰め天 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	秋刀魚の塩焼き がんとどきの煮物 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	チキンソテーハニーソース れんこんきんぴら マカロニサラダ ごはん 味噌汁	牛肉と大根のピリ辛煮 小松菜と卵のソテー 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	八宝菜 イカフライ 春雨サラダ ごはん 中華スープ	タラの唐揚げ 青梗菜の油炒め 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉のニラ玉炒め 白菜の煮浸し ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
<b>昼</b>						
カレイのフライ 高野サンの煮物 ほうれん草のなめ草和え ごはん 味噌汁	カレーライス グラタン風コロケ れんこんサラダ 福神漬け オレンジ寒天ゼリー	炒り豆腐 ピーマン肉詰めフライ 甘酢和え ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 茄子の煮浸し オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	秋刀魚の煮付け ぜんまいの煮物 酢味噌和え ごはん すまし汁	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁 佃煮	十八穀ごはん 梅わかめそば 長芋の和え物 水ようかん
<b>夕</b>						
鶏の胡麻味噌焼き 大根のうすくずあんかけ ねばねば和え ごはん すまし汁	太刀魚の薬味醤油焼き ひじき煮 酢の物 ごはん 味噌汁	たらの味噌煮 五目巾着の煮物 青梗菜の辛子和え ごはん すまし汁	鱈のしそ香味焼き 里芋のそぼろあん ブロッコリーの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉ともやしのオイスター炒め 小えびの卵とじ お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 中華スープ	ホキの西京焼き 煮奴 白菜の柚子和え ごはん 肉吸い	豚肉と厚揚げの煮物 きんぴらごぼう オクラのおかか和え ごはん 味噌汁
28						
<b>昼</b>						
かに玉あんかけ 茄子のねぎソースかけ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ						
<b>夕</b>						
秋刀魚の竜田揚げ 白菜と竹輪の煮物 なめ草のみぞれ和え ごはん 味噌汁						



※ メニューは変更になる場合があります。