

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼						
		赤飯 太刀魚の薬味醤油焼き 野菜豆ごった煮 ほうれん草となめ茸和え かき玉汁	天ぷら 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁 漬物	豚丼 白菜の胡麻和え 味噌汁 水ようかん	おでん 甘酢和え きやら落 ごはん 味噌汁	散らし寿司 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ
夕						
		鶏のレモンペッパー焼き こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 卵の花煮 酢の物 ごはん すまし汁	ホキの西京焼き ふわふわ豆腐の煮物 蒸し鶏としめじのおろし和え ごはん すまし汁	クリームコロッケ 青梗菜としらすの炒め物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	あさりごはん 穴子の天ぷら 豚の角煮 酢の物 すまし汁
6	7	8	9	10	11	12
昼						
ロールキャベツ 海老カツ カリフラワーと胡瓜のサラダ ごはん 漬物	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	麻婆豆腐 海老シューマイ ブロッコリーの辛子和え ごはん ワカメスープ	鶏の梅照り焼き きのこの金平 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁	ちまき 塩ラーメン 胡瓜のザーサイ和え フルーツ	みそカツ 冬瓜とあげの煮物 ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん すまし汁	タラのソテーバジルソース ごぼう煮合い 甘酢和え ごはん 味噌汁
夕						
焼きカレイの野菜あんかけ 青梗菜と卵のソテー ゆず大根 ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き ぜんまいの煮物 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	鯛しそフライ 白菜と平天の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け さつま芋の甘露煮 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 蓮根の挟み揚げ 酢の物 ごはん 味噌汁	鯖の柚子焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	牛肉しぐれ煮 茄子のねぎソースかけ おくらとめかぶの和え物 ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
昼						
お好み焼き 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁 黒糖くず餅	鶏の治部煮 卵焼き オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	海老フライ れんこん金平 ビーフンサラダ ごはん コンソメスープ	巻き寿司 いなり寿司 大根の香味野菜和え 赤だし ほうじ茶プリン	筑前煮 わけぎの酢味噌和え 金時豆 ごはん すまし汁	たこ飯 きつねうどん ほうれん草のおろし和え 抹茶水ようかん	チキン南蛮 うまい菜の煮浸し 長芋のゆかり和え ごはん 味噌汁
夕						
秋刀魚の塩焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	チンジャオロース 甘酢肉団子 もやしのナムル ごはん 中華スープ	鯖の煮付け 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き 豆腐のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	カレイのムニエル 小松菜と竹輪の煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の炒め物 厚揚げの煮物 お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 味噌汁	タラの味噌煮 南瓜の煮合わせ 焼き茄子 ごはん すまし汁
20	21	22	23	24	25	26
昼						
牛皿煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 茄子挟み天 青梗菜としめじの浸し ごはん のっぺい汁	天津飯 柱フライ 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 中華スープ	手ごねハンバーグ ごぼうサラダ ごはん コンソメスープ レアチーズケーキ	天ぷら 春菊としめじの浸し 佃煮 ごはん 味噌汁	五目豆腐 椎茸の肉詰めフライ もずく和え ごはん 味噌汁	鮭フライ 白菜の煮浸し いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁
夕						
カレイの唐揚げ 千切大根煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉の冷しゃぶ風 五目煮豆 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 がんもどきの煮物 茄子そぼろ和え ごはん 味噌汁	タラのきのこあんかけ 筍土佐煮 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	チキンソテーハニーソース ピーマンと竹輪の金平 酢の物 ごはん 味噌汁	秋刀魚の竜田揚げ ゆば入り青梗菜炒め煮 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 小松菜と卵のソテー ねばとろ和え ごはん すまし汁
27	28	29	30			
昼						
肉団子の甘酢あんかけ グリーンピースの卵とじ 小松菜のナムル ごはん ワカメスープ	鶏のレモン揚げ 金平ごぼう キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	ゆかりごはん 山菜冷そば 小海老の天ぷら 胡瓜の浅漬け 胡麻豆腐	鯖の塩焼き 茄子の田楽 酢の物 ごはん すまし汁			
夕						
赤魚のおろし煮 里芋の煮物 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	鯖のしそ香味焼き 高野サンドの煮物 オクラおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉の塩だれ焼き 小松菜と平天の煮物 温野菜のオーロラソースかけ ごはん 味噌汁	牛肉の卵とじ 青梗菜としめじの炒め物 大根なます ごはん 味噌汁			



※ メニューは変更になる場合があります。