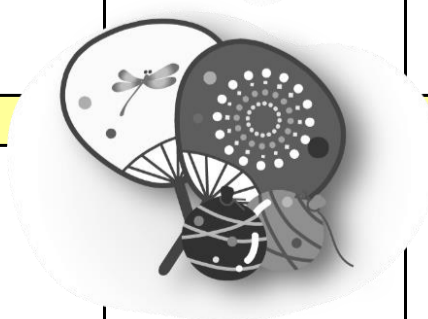


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<b>昼</b>						
赤飯 ホキの西京焼き 白菜と平天の煮物 胡麻豆腐 にゅうめん	カツとじ煮 冬瓜と海老の煮物 薬味たっぷり冷奴 ごはん 味噌汁	散らし寿司 ほうれん草おろし和え 赤だし 抹茶水ようかん	すき焼き煮 もずく酢 金時豆 ごはん 味噌汁	鶏の梅照り焼き 卵の花煮 うまい菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	天ぷら 春菊としめじの浸し 佃煮 ごはん 味噌汁	焼きそば 甘酢肉団子 ごはん 中華スープ フルーツ
<b>夕</b>						
チキンソーテーハニーソース 揚げ茄子の生姜あん 甘酢和え ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き さつま芋の甘露煮 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	カレーの煮付け 野菜豆ごった煮 胡瓜とささみの梅和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き 茄子挟み揚げ 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	タラのきのこあんかけ 千切大根煮 酢の物 ごはん 味噌汁	五目豆腐 ブリ照り焼き オクラおかか和え ごはん 味噌汁	海鮮散らし寿司 鶏しんじょうの炊き合わせ 茄子となめこのみぞれ和え 赤だし
8	9	10	11	12	13	14
<b>昼</b>						
ロールキャベツ 青梗菜と卵のソテー マカロニサラダ ごはん 漬物	五目ごはん 具だくさんそうめん 高野豆腐の煮物 水ようかん	エビチリ 茄子のねぎソースかけ ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華卵スープ	焼き鮭の南蛮漬け 厚揚げの煮物 オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	手ごねハンバーグ 南瓜サラダ ごはん コンソメスープ 珈琲ゼリー	鶏肉のおろし煮 ぜんまいの煮物 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 福神漬け フルーツ
<b>夕</b>						
イワシしそフライ 白菜の煮浸し 大根の香味野菜和え ごはん 味噌汁	八宝菜 春巻き ほうれん草のナムル ごはん ワカメスープ	鯖の煮付け 南瓜のそぼろあんかけ 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉とキャベツのオイスター炒め 大学芋 胡瓜の梅肉和え ごはん 中華スープ	鯖の西京焼き 椎茸の肉詰めフライ 甘酢和え ごはん すまし汁	カレーのムニエル 五目煮豆 れんこんのツナ和え ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
<b>昼</b>						
白身魚フライしそ生姜タルタル ふわふわ豆腐の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉の塩だれ焼き 茄子の煮浸し 甘酢和え ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き れんこん金平 もずく和え ごはん 味噌汁	三色丼 長芋の和え物 味噌汁 フルーツゼリー	麻婆豆腐 海老シューマイ 伴三糸 ごはん ワカメスープ	枝豆ごはん ぶっかけ牛おろしうどん はんぺんのチーズ揚げ 佃煮	鯖のカレー竜田揚げ ひじき煮 三色なます ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
鶏と筍の煮合わせ 湯葉入り青梗菜炒め煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	ゆかりごはん 山菜冷そば 竹輪の天ぷら 胡瓜の浅漬け	肉団子の甘酢あんかけ 小えびの卵とじ 青梗菜の辛子和え ごはん 中華スープ	鯖のソーテーバジルソース きのこの炒め物 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き 焼き茄子 もやしの胡麻和え ごはん 肉吸い	鶏の治部煮 卵焼き ほうれん草のポン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と小芋の生姜煮 こんにやくと蓮根のピリ辛煮 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
<b>昼</b>						
鶏の胡麻味噌焼き 小松菜の旨煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	天ぷら わけぎの酢味噌和え 漬物 ごはん すまし汁	ミニ高菜チャーハン 醤油ラーメン 小松菜のナムル フルーツ	おでん 里芋サラダ きやら落 ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 小松菜としらすの山椒和え すまし汁 黒糖くず餅	鮭のムニエルらっきょタルタル うまい菜の煮浸し ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	豚バラかば焼き丼 茄子の田楽 梅冷やしそうめん フルーツ
<b>夕</b>						
かに玉あんかけ 柱フライ 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	豆腐ハンバーグ 筍の土佐煮 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 蓮根の挟み揚げ ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	牛肉とキャベツの甘辛炒め 南瓜の煮合わせ しらすおろし ごはん 味噌汁	秋刀魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 こんにやくと竹輪の炒め物 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け ピーマン肉詰めフライ ねばとろ和え ごはん 味噌汁
29	30	31				
<b>昼</b>						
炒り豆腐 鶏つくね甘辛焼き ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん のっぺい汁	鶏飯 イカフライ シルバーサラダ 鶏スープ 杏仁豆腐				
<b>夕</b>						
カレーの唐揚げ 青梗菜と平天の煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁	牛肉と野菜の炒め物 高野サンの煮物 オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	タラのソーテーオニオンソース 小松菜と竹輪の煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁				



※ メニューは変更になる場合があります。