


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼						
			赤飯 鯖の西京焼き ごぼう煮合い ごはん すまし汁	豚肉の生姜炒め 高野サンドの煮物 オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん かす汁	散らし寿司 青梗菜と平天の煮物 味噌汁 水ようかん	すき焼き煮 ほうれん草のおろし和え 金時豆 ごはん 味噌汁
			夕			
			ロールキャベツ エビカツ カリフラワーと胡瓜のサラダ ごはん フルーツ	太刀魚の唐揚げ 千切大根煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	タラのソテーハニーソース 南瓜の煮物 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	海老天丼 4種の彩り野菜テリーヌ 酢の物 すまし汁
5	6	7	8	9	10	11
昼						
鯖の味噌煮 野菜豆ごった煮 キャベツのごまだれ和え ごはん すまし汁	カツカレー レタスサラダ 福神漬け フルーツ	秋刀魚の塩焼き 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の胡麻酢和え ごはん 味噌汁	手ごねハンバーグ マカロニサラダ ごはん コンソメスープ レアチーズケーキ	天ぷら 菜の花の辛子和え 佃煮 ごはん 味噌汁	カレイの煮付け 高野豆腐の卵とじ オクラ胡麻和え ごはん けんちん汁	味噌ラーメン 春巻き 漬物 ごはん フルーツ
夕						
肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ 大根とハムのサラダ ごはん 中華スープ	鯖のしそ香味焼き さつま芋の甘露煮 蒸し鶏のおろし和え ごはん 味噌汁	豚肉ともやしのオイスター炒め 茄子のねぎソースかけ ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	赤魚のおろし煮 金平ごぼう 甘酢和え ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き 里芋のそぼろあんかけ 青梗菜のおかか和え ごはん すまし汁	炒り鶏 ピーマン肉詰めフライ 酢の物 ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 がんとどきの煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
昼						
イワシしそフライ 白菜の煮浸し 大根なます ごはん 味噌汁	鶏の治部煮 卵焼き 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁	エビマヨ 茄子の生姜醤油かけ 春雨の酢の物 ごはん 中華スープ	鮭のパン粉焼き ピーマンとウインナのソテー れんこんサラダ ごはん コンソメスープ	スタミナ醤油の焼うどん 椎茸の肉詰め天 漬物 ごはん 味噌汁	鶏天丼 長芋の和え物 味噌汁 黒糖くず餅	八宝菜 イカフライ ブロッコリーの辛子和え ごはん ワカメスープ
夕						
炒り豆腐 こんにやくと蓮根のピリ辛煮 ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 揚げだし豆腐野菜あんかけ 甘酢和え ごはん 肉吸い	タラのきのこあんかけ 青梗菜の油炒め もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 ぜんまいの煮物 胡瓜とささみの梅和え ごはん すまし汁	牛肉の卵とじ 五目煮豆 酢の物 ごはん 味噌汁	鯖の煮付け きのこの金平 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	鯖のバジル焼き ほうれん草の旨煮 ごぼうのそぼろ和え ごはん 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
昼						
鶏と筍の煮合わせ 茄子の煮浸し 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 いんげんのそぼろ和え 赤だし フルーツ	天ぷら 春菊としめじの浸し 漬物 ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 冬至南瓜のいとこ煮 ゆず大根 ごはん すまし汁	麻婆豆腐 シューマイ 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華卵スープ	☆クリスマス 特別メニュー☆	☆クリスマス 特別メニュー☆
夕						
カレイのムニエル 卵の花煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロッケ ひじき煮 もやしの和え物 ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き ふわふわ豆腐の煮物 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 揚げ茄子のあんかけ 酢の物 ごはん 味噌汁	鶏のキャベツボン酢炒め れんこん金平 ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き 大根と揚げの煮物 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	豚肉と小芋の生姜煮 ブリの照り焼き 白菜の甘酢和え ごはん 味噌汁
26	27	28	29	30	31	
昼						
秋刀魚の梅煮 れんこん挟み揚げ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	おでん 揚げ茄子の甘辛煮 もずく和え ごはん 味噌汁	ビビンバ丼 小海老の卵とじ ワカメスープ 杏仁豆腐	お好み焼き 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁 抹茶水ようかん	クリームシチュー 鮭とタルタルのメンチカツ 海藻サラダ ごはん 漬物	かに玉あんかけ 柱フライ 小松菜のナムル ごはん 中華スープ	
夕						
豆腐ハンバーグ ピーマンと竹輪の金平 しらすおろし ごはん 味噌汁	ハムエッグフライ うまい菜の煮浸し 彩りおさつ ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 鶏つくね甘辛焼き 青梗菜の和え物 ごはん にゅうめん	豚肉の塩だれ焼き 大学芋 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	年越しそば わけぎの酢味噌和え 五目ごはん 漬物	

※ メニューは変更になる場合があります。