

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼						
				赤飯 鯖の西京焼き ごぼう煮合い 酢の物 すまし汁	カツカレー レタスサラダ 福神漬け フルーツ	天ぷら 菜の花の辛子和え 佃煮 ごはん 味噌汁
			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	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	牛肉のおろしポン酢 がんもどきの煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
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	肉わかめうどん 梅ちりごはん 春菊としめじの浸し 漬物	散らし寿司 青梗菜と平天の煮物 味噌汁 水ようかん	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	八宝菜 イカフライ ブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ	カレイの煮付け 高野豆腐の卵とし オクラ胡麻和え ごはん かす汁	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 カリフラワーと卵のサラダ ごはん フルーツ	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	白菜と豚肉のみぞれ煮 茄子のねぎソースかけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 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	海老天丼 4種の彩り野菜テリーヌ 酢の物 すまし汁	炒り鶏 ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーの辛し和え ごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
昼						
白身フライ 白菜の煮浸し 大根なます 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	ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬け 珈琲ゼリー	豚丼 オクラのポン酢和え 味噌汁 水ようかん	エビマヨ 茄子の生姜醤油かけ ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	筑前煮 卵焼き わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁	秋刀魚の塩焼き れんこん挟み揚げ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁
夕						
炒り豆腐 こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 揚げだし豆腐 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 すまし汁	五目豆腐 ぜんまいの煮物 胡瓜とささみの梅和え ごはん 味噌汁	牛肉の卵とし 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	豚肉と厚揚げの煮物 海老と卵の炒め物 ごぼうのそぼろ和え ごはん すまし汁
18	19	20	21	22	23	24
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	天ぷら 春菊としめじの浸し 漬物 ごはん すまし汁	味噌ラーメン 春巻き 漬物 ごはん フルーツ	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	赤魚の西京焼き 冬至南瓜のいとこ煮 ゆず大根 ごはん けんちん汁	☆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	揚げだし豆腐野菜あん 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
25	26	27	28	29	30	31
昼						
かに玉あんかけ 柱フライ ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	鯖の照り焼き しいたけの肉詰め天 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	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 鮭フライ 海藻サラダ ごはん 漬物	三色丼 焼き茄子 胡瓜の酢の物 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	豚の生姜焼き 高野サンドの煮物 オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁
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 ひじき煮 青梗菜の和え物 ごはん すまし汁	豚肉の煮物 大学芋 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	かれいの唐揚げ 千切大根煮 ブロッコリーの辛し和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 こんにゃくとレンコンの炒め物 甘酢和え ごはん すまし汁	年越しそば わけぎの酢味噌和え ちりめんご飯 漬物

※ メニューは変更になる場合があります。