

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼						
			赤飯 鱈のしそ香味焼き 里芋の煮物 酢味噌かけ すまし汁	わかめご飯 肉うどん ほうれん草の辛子和え 胡瓜の浅漬け	恵方巻き イワシの天ぷら 野菜豆ごった煮 すまし汁	エビマヨ 青梗菜の油炒め 伴三条 ごはん 中華スープ
夕						
			豚肉の生姜炒め 切り干し大根煮 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	ぶりの照り焼き ごぼう煮合い もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	白菜と団子のみぞれ煮 茄子のネギソースかけ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	カレイの煮付け レンコン挟み揚げ 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
昼						
鱈の西京焼き 卵焼き 酢の物 ごはん すまし汁	ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ	天ぷら <small>オクラとめかぶモロヘイヤ和え</small> 漬物 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 イカフライ <small>人参と塩昆布のナムル</small> ごはん 中華スープ	鱈の味噌煮 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え ごはん すまし汁	焼き鳥丼 南瓜の煮物 けんちん汁 抹茶水ようかん	カレイの磯部フライ うまい菜の煮びたし 大根なます ごはん 味噌汁
夕						
ホイコーロー 春雨の五目炒め カリフラワーのマリネ ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き <small>こんにやくと蓮根のピリ辛煮</small> もやしの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉と小芋の生姜煮 小えびの卵とじ 青梗菜としめじの浸し ごはん 味噌汁	タラのソテーハニーソース 金平ごぼう キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロッケ 大根と揚げの煮物 オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き 茄子の煮浸し わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁	鶏の治部煮 <small>ほうれん草の柚子和え</small> 金時豆 ごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
昼						
お好み焼き 大学芋 胡瓜のザーサイ和え ごはん 味噌汁	鱈のパン粉焼き 青梗菜と平天の煮物 長芋の和え物 ごはん 味噌汁	鶏の梅照り焼き 卵の花煮 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	焼きそば とろ玉メンチカツ 漬物 ごはん 味噌汁	山菜散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 赤だし 水ようかん	牛肉のしぐれ煮 きのこの金平 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	ヒレカツ ほうれん草の旨煮 レンコンサラダ ごはん すまし汁
夕						
メバルの煮付け <small>小松菜と薄揚げの煮びたし</small> 刻み大根の梅肉和え ごはん 味噌汁	豚バラ大根 茄子挟み揚げ 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	鱈の西京焼き 揚げだし豆腐 白菜の柚子和え ごはん すまし汁	タラのゴマ味噌煮 筍土佐煮 酢の物 ごはん 肉吸い	鶏肉のおろし煮 茄子の田楽 ねばとろ和え ごはん すまし汁	鱈の煮付け ピーマン肉詰めフライ 大根なます ごはん 味噌汁	カレイの野菜あんかけ 海老シューマイ ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華スープ
19	20	21	22	23	24	25
昼						
五目豆腐 茄子の煮物 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏のから揚げ 小松菜と厚揚げの煮物 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	太刀魚の南蛮漬け 鶏つくね甘辛焼き 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	五目御飯 たぬきそば 茄子はさみ揚げ 酢の物	牛肉の卵とじ ピーマンと竹輪の金平 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	天ぷら 八彩しそ酢和え 佃煮 ごはん 赤だし汁	豚しゃぶカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け 珈琲ゼリー
夕						
牛肉の甘辛 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	鱈の塩焼き ぜんまいの煮物 白菜と春菊の浸し ごはん のっぺい汁	海鮮丼 炊き合わせ 銀杏ときのこの白和え すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 煮奴 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	鱈の照り焼き 椎茸の肉詰め天 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け さつま芋の甘露煮 ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 茄子の生姜醤油かけ 小松菜のナムル ごはん 中華スープ
26	27	28				
昼						
鮭の菜種焼き 五目煮豆 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	おでん 海老カツ もずく酢 ごはん 味噌汁	中華丼 三角春巻き もやしのナムル ごはん 中華スープ				
夕						
鶏肉のマーマレード煮 <small>ほうれん草と玉ねぎのソテー</small> 3色豆のツナマヨサラダ ごはん 味噌汁	カレイのムニエル 湯葉入り青梗菜炒め煮 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	親子煮 レンコン金平 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁				



※ メニューは変更になる場合があります。