


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<b>昼</b>						
		赤飯 赤魚の西京焼き 大根としめじの煮物 胡瓜とささみの梅和え すまし汁	麻婆豆腐 青梗菜の和え物 春雨サラダ ごはん 中華スープ	カレイのムニエル 茄子の煮びたし うまい菜のごま和え ごはん 味噌汁	巻きずし いなりずし 蓮根のじゃこ炒め すまし汁	豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
		豚肉のあっさり煮 さつまいものレモン煮 小松菜のごまマヨ和え ごはん 味噌汁	鯖の照り焼き 厚揚げの煮物 いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁	鶏肉と里芋の煮物 春巻き ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 マカロニ卵サラダ 大根なます ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 野菜豆ごった煮 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
<b>昼</b>						
牛肉コロッケ 小松菜の卵とじ おくらのごま和え ごはん 味噌汁	チキンカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け ゼリー	ポークソテー 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鯖磯辺フライ 彩り高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 彩おさつ ごはん 味噌汁	天ぷら もずく和え 佃煮 ごはん 味噌汁	鯖の菜種焼き 冬瓜とあげの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
タラ竜揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き 豆のサラダ ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁	焼きカレイのあんかけ 焼きなすの田楽風 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー	かに玉あんかけ シュウマイ 春雨サラダ ごはん 味噌汁	タラの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう フロッコリーのからし和え ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
<b>昼</b>						
鯖の煮付け イカフライ 甘酢和え ごはん すまし汁	豚肉と里芋の煮物 ピーマンのじゃこ炒め オクラとめかぶの和え物 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き ピーマン肉詰めフライ しらすおろし ごはん 味噌汁	鶏のゴマみそ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりとちくわの梅和え ごはん すまし汁	エビフライ 五目煮豆 白菜の甘酢和え ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 卵焼き ほうれん草のなめたけ和え ごはん 味噌汁	きつねうどん 柱フライ うまい菜の煮浸し ゆかりご飯
<b>夕</b>						
一口とんかつ ひじき煮 コールスローサラダ ごはん 味噌汁	カレイの煮付け きのこのきんぴら フロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 春巻き 小松菜としめじの浸し ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 焼きなす カリフラワーと卵のサラダ ごはん 味噌汁	そぼろ大根 焼き豆腐の田楽 おくらとめかぶのモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	アジフライ きのこの白和え 里芋の煮物 ごはん 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
<b>昼</b>						
焼きそば 蓮根のはさみ揚げ ごはん 味噌汁 フルーツ缶	鯖の味噌煮 なすのねぎソースかけ さつまいもの甘露煮 ごはん すまし汁	天ぷら 蓮根の甘酢和え ごはん 味噌汁	キーマカレー 海藻サラダ 福神漬け プリン	おでん 酢の物 金時豆 ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し なめたけのみぞれ和え ごはん 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ すまし汁 デザート
<b>夕</b>						
タンドリーチキン キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏の塩こうじ焼き 揚げだし豆腐 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	鯖の西京焼き 豆と根菜のごまだれサラダ 炊き合わせ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮物 蒸し鶏のごまだれ和え ごはん 味噌汁	タラのタルタル焼き ぜんまいの煮物 甘酢和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜炒め 煮奴 ほうれん草の卵とじ ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 小松菜とちくわのソテー 彩りおさつ ごはん 味噌汁
27	28	29	30	31		
<b>昼</b>						
マーボーなす シュウマイ ナムル ごはん 中華スープ	筑前煮 温泉卵 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	山菜そば ほうれん草とベーコンのソテー 梅ちりごはん 漬物	お好み焼き 卵の花煮 いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	炊き込みご飯 かぼちゃコロッケ 酢の物 すまし汁		
<b>夕</b>						
ぶりの甘酢あんかけ カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりごま和え ごはん 味噌汁	タラのムニエル 切り干し大根の煮物 あさりとキャベツの生姜和え ごはん 味噌汁	クリームシチュー 彩りコールスロー ハムチーズフライ ごはん	鯖の照り焼き 揚げなすの煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	和風ロールキャベツ だし巻き もずく和え ごはん		

※ メニューは変更になる場合があります。