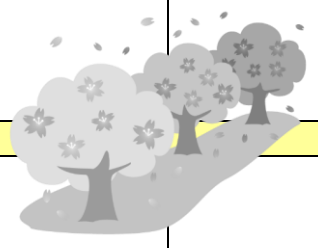


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼						
		赤飯 鯖の柚子焼き 南瓜の煮物 おくらのごま和え 味噌汁	ちらし寿司 うまい菜の煮浸し すまし汁 フルーツ缶	カツカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ	カレイのムニエル 冬瓜とあげの煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	かに玉あんかけ ピーマンのじゃこ炒め 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁
夕						
		鶏肉と里芋の煮物 もやしのナムル 焼き茄子 ごはん 味噌汁	牛肉と厚揚げの煮物 ふんわりしんじょう ブロッコリーごま和え ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き ひじき煮 小松菜のごまマヨ和え ごはん 味噌汁	炊き合わせ 青梗菜と卵のソテー なます ごはん	赤魚のよもぎみそがけ ふきの白和え ごはん 味噌汁 桜ようかん
6	7	8	9	10	11	12
昼						
鱈の味噌煮 茄子のねぎソース掛け いんげんのごま和え ごはん すまし汁	鶏肉のレモンベッパー焼き 青梗菜とちくわの煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	豆ごはん 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 ちくわときゅうりのおかかマヨ すまし汁	手ごねハンバーグ 南瓜サラダ ごはん コンソメスープ コーヒーゼリー	醤油ラーメン エビシュウマイ ほうれん草のナムル ごはん 水ようかん	天ぷら 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁 プリン	鶏肉のさつぱり煮 きのこソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁
夕						
一口とんかつ カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き じゃがいもの煮っころがし おくらめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 ほうれん草のソテー さつまいもの甘露煮 ごはん 味噌汁	いわしの山椒煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ ひじきと大根サラダ ごはん 味噌汁	豚肉とキャベツの炒め物 青梗菜の辛子和え だし巻き ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 金平ごぼう ツナとブロッコリーのマヨ和え ごはん 味噌汁	ぶり照り焼き 高野炊き合わせ 菜の花錦糸和え ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
昼						
カレイの煮つけ ピーマンとちくわのきんぴら 豆のサラダ ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 茄子はさみ揚げ 甘酢和え ごはん 味噌汁	鯖の生姜醤油焼き 菜の花の白和え れんこんのじゃこ炒め ごはん 味噌汁	☆ご当地メニュー☆ 大阪	鶏肉の梅照り焼き 小松菜の煮浸し あさりとキャベツの生姜和え ごはん 味噌汁	巻きずし いなりずし 菜の花のお浸し すまし汁 フルーツゼリー	豚肉の生姜炒め 青梗菜と平天の煮物 大根の香味野菜漬け ごはん 味噌汁
夕						
牛肉の甘辛 小松菜ととう揚げの煮浸し チーズ入り磯辺かまぼこ ごはん 味噌汁	鱈のしそ香味焼き 焼き豆腐の田楽 湯葉と青梗菜の炒め煮 ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の煮物 茄子の味噌炒め 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 小松菜と卵のソテー 八彩しそ酢和え ごはん すまし汁	あじ蒲焼 白菜と春雨の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	鶏団子と白菜の煮物 さつま芋の甘露煮 もずく酢和え ごはん 味噌汁	獅子頭煮込み かぼちゃ含め煮 根菜サラダ ごはん 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
昼						
鶏肉と筍の煮合わせ うまい菜のおかか和え コールスローサラダ ごはん 味噌汁	ハヤシライス 盛り合わせサラダ 福神漬け プリン	天ぷら 菜の花の辛子和え 佃煮 ごはん 味噌汁	蒸し鱈のきのこあんかけ 彩り高野豆腐の煮物 小松菜のおろし和え ごはん 味噌汁	おでん 蓮根はさみ揚げ 漬物 ごはん 味噌汁	エビフライ 青梗菜のコーン炒め 伴三条 ごはん 味噌汁	鶏肉ときのこのシチュー 野菜オムレツ ひじきサラダ ごはん
夕						
ぶり甘酢あんかけ 青菜とピーマンのカラフル炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鯖のおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉と大根の煮物 彩りおさつ もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	鶏のマーレード煮 なすのソテー スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の煮物 揚げだし豆腐 胡瓜の浅漬け ごはん 味噌汁	にしん蒲焼 切り干し大根の煮物 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁
27	28	29	30			
昼						
肉野菜炒め 大学芋 白身魚豆腐揚げ ごはん 味噌汁	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	鮭のタルタル焼き うまい菜の煮浸し 甘酢和え ごはん 味噌汁	焼きうどん 温泉卵 酢の物 ごはん 味噌汁			
夕						
たら竜田揚げ 彩り卵とじ オクラとろろ ごはん 味噌汁	赤魚の煮つけ 柱フライ 白菜と人参の甘酢和え ごはん 味噌汁	鶏のねぎ塩焼き 茄子の吉野煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	銀ひらすの酒粕焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め おくらと長芋の和え物 ごはん 味噌汁			



※ メニューは変更になる場合があります。