

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼						
		赤飯 赤魚のおろし煮 焼き豆腐の田楽 酢の物 すまし汁	天ぷら 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁 佃煮	ハンバーグきのこソース ひじき煮 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏そぼろの散らし寿司 ほうれん草のしらす和え 赤だし 水ようかん	きのこごはん 焼鯖そうめん 冬瓜とあげの煮物 漬物
夕						
		鶏の照り焼き 卵の花煮 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	秋刀魚の塩焼き 卵焼き 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	カレーの磯辺フライ 小松菜と平天の煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	牛肉と野菜のオイスター炒め 切り干し大根煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロケ たけのこ土佐煮 酢の物 ごはん 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
昼						
おでん もずく酢 ごはん 味噌汁 フルーツ	鶏肉の山賊焼き 高野豆腐の卵とじ 酢の物 ごはん 味噌汁	麻婆茄子 柱フライ 胡麻酢和え ごはん 中華スープ	鯖の西京焼き ふわふわ豆腐の煮物 そばと長芋のサラダ ごはん すまし汁	ビーフシチュー シルバーサラダ ごはん 佃煮 レアチーズケーキ	鮭のタルタル焼き ぜんまいの煮物 甘酢和え ごはん すまし汁	カツとし煮 長芋の和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ
夕						
太刀魚の生姜醤油焼き さつま芋の甘露煮 青梗菜の辛子和え ごはん 味噌汁	松茸ご飯 カレーの唐揚げ 炊き合わせ 茄子とみょうがのジュレ すまし汁	タラのソテーハニーソース れんこん金平 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉の冷しゃぶ風 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	秋刀魚の利休焼き 南瓜のそぼろあん 酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 海老シューマイ 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 ホッケ塩焼き ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
昼						
ハムエッグフライ 小松菜の旨煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	エビチリ 大根の中華カニあんかけ 春雨の酢の物 ごはん ワカメスープ	鶏肉の治部煮 オクラ胡麻和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 茄子の煮浸し 赤だし 抹茶水ようかん	鯖の塩焼き 里芋の煮物 白和え ごはん 味噌汁	ちまき 塩ラーメン 三角春巻き 漬物 フルーツ	牛皿煮 小松菜と卵のソテー ゆず大根 ごはん 味噌汁
夕						
カレーの煮付け きのこの金平 酢の物 ごはん 味噌汁	たらの味噌煮 こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 青梗菜の和え物 ごはん すまし汁	秋刀魚の竜田揚げ 高野サンドの煮物 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き ピーマン肉詰めフライ 酢の物 ごはん すまし汁	ポークソテーオニオンソース 白菜と竹輪の煮物 大根なます ごはん 味噌汁	鯖の照り焼き ごぼうそぼろ和え 酢の物 ごはん 味噌汁	太刀魚の煮付け 野菜豆ごった煮 甘酢和え ごはん 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
昼						
かに玉あんかけ イカフライ 蒸し鶏の中華和え ごはん 中華スープ	～敬老の日メニュー～	しらすの散らし寿司 エビフリッター がんもどきの煮物 ブロッコリーの辛子和え 赤だし	サラダ巻き いなり寿司 鯖の竜田揚げ いんげんの胡麻和え すまし汁	散らし寿司 鶏の天ぷら 厚揚げの煮物 ねばねば和え 赤だし	巻き寿司 いなり寿司 海老カツ ほうれん草のなめ草和え 味噌汁	山菜散らし寿司 鱈フリッター 豆乳しんじょうの煮物 緑野菜の湯葉和え すまし汁
夕						
タラのソテーオニオンソース 茄子の生姜醤油かけ ほうれん草の浸し ごはん 味噌汁	クリームコロケ ゆばと青梗菜炒め煮 しらすおろし ごはん 味噌汁	酢鶏 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ 杏仁豆腐	赤魚の生姜煮 茄子はさみ天 蓮根の甘酢和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 青梗菜とベーコンソテー カニ風味サラダ ごはん フルーツ	秋刀魚の梅煮 ごぼう煮合い 温野菜の酢味噌かけ ごはん すまし汁	鶏肉のポン酢炒め じゃが芋の煮物 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁
27	28	29	30			
昼						
豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し 春雨サラダ ごはん 味噌汁	八宝菜 甘酢肉団子 ごはん 中華スープ フルーツ	鯖の味噌煮 南瓜の煮合わせ 酢の物 ごはん かき玉汁	カレーうどん さんまの甘露煮 胡瓜の浅漬け ごはん フルーツゼリー			
夕						
ホキの西京焼き 小えびの卵とじ 胡麻和え ごはん すまし汁	鯖のバジルソース焼き 小松菜と竹輪の煮物 もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き 竹輪の甘辛炒め煮 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁			



※ メニューは変更になる場合があります。