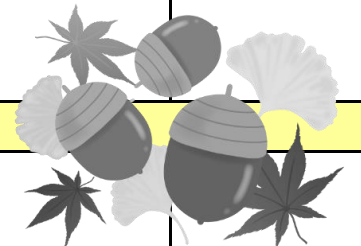


| 日  | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  |
| <b>昼</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 赤飯<br>鱈のしそ香味焼き<br>大根としめじの煮物<br>甘酢和え<br>味噌汁           | 麻婆豆腐<br>青梗菜としらすの炒め物<br>鶏と胡瓜の中華和え<br>ごはん<br>ワカメスープ | 散らし寿司<br>白和え<br>赤だし<br>水ようかん                   | さつま芋ごはん<br>たぬきそば<br>ふわふわ豆腐の煮物<br>胡瓜の浅漬け                    | 鮭のチャンチャン焼き<br>里芋の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>ごはん<br>すまし汁    | 焼き鳥丼<br>なめ茸のみぞれ和え<br>味噌汁<br>フルーツ                 | 天ぷら<br>大根なます<br>ごはん<br>味噌汁<br>漬物                     |
| <b>夕</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 野菜ゴロゴロコロッケ<br>いんげんのそぼろ和え<br>シルバーサラダ<br>ごはん<br>味噌汁    | 栗ごはん<br>有頭海老フライ<br>ローストビーフ<br>炊き合わせ<br>すまし汁       | 豚肉のニラ玉炒め<br>野菜豆ごった煮<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>中華スープ | 鯖の煮付け<br>筍土佐煮<br>白菜のゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁                    | 牛肉の卵とじ<br>こんにゃくと蓮根のピリ辛煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁      | 赤魚のおろし煮<br>がんもどきの煮物<br>彩りおさつ<br>ごはん<br>味噌汁       | 鶏肉とキャベツのボン酢炒め<br>きんぴらごぼう<br>カリフラワーのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 8  | 9   | 10   | 11   | 12  | 13   | 14   |
| <b>昼</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 豚肉と白菜の煮物<br>卵の花煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁         | おろっぽんハンバーグ<br>小松菜の旨煮<br>ビーフンサラダ<br>ごはん<br>味噌汁     | 秋刀魚の煮付け<br>豆腐のきのこあんかけ<br>白菜の胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 白身魚フライしそ生姜タルタル<br>ぜんまいの煮物<br>ほうれん草とえのきのボン酢和え<br>ごはん<br>味噌汁 | チキン南蛮<br>切り干し大根煮<br>青梗菜のおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁       | おでん<br>酢味噌和え<br>金時豆<br>ごはん<br>すまし汁               | あぶり焼きチキンのカレー<br>海藻サラダ<br>福神漬け<br>珈琲ゼリー               |
| <b>夕</b>   |   |  |  |   |  |  |
| かわいいムニエルハニーソース<br>ごぼう煮合い<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁       | 鮭の西京焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>酢の物<br>ごはん<br>すまし汁          | 焼き肉風炒め物<br>小えびの卵とじ<br>オクラのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁  | 炒り豆腐<br>真だら子旨煮<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁                       | 鯖の塩焼き<br>卵焼き<br>もやしの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁            | たらのソテーバジルソース<br>高野サンドの煮物<br>ごぼうサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | 太刀魚の梅煮<br>椎茸の肉詰め<br>キャベツの和え物<br>ごはん<br>味噌汁           |
| 15   | 16  | 17   | 18   | 19  | 20   | 21   |
| <b>昼</b>   |   |  |  |   |  |  |
| ハムポテトチーズフライ<br>白菜の煮浸し<br>蓮根の甘酢和え<br>ごはん<br>コンソメスープ   | 牛丼<br>茄子のねぎソースかけ<br>味噌汁<br>フルーツ                   | 天ぷら<br>オクラの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>佃煮            | 鶏の治部煮<br>いわし磯辺フライ<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁                    | 巻き寿司<br>いなり寿司<br>春菊としめじの浸し<br>赤だし<br>フルーツゼリー      | エビマヨ<br>湯葉と青梗菜の和え物<br>酢の物<br>ごはん<br>中華スープ        | 豆乳ちゃんぽん<br>シューマイ<br>ごはん<br>漬物<br>フルーツ                |
| <b>夕</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 五目豆腐<br>ホッケ塩焼き<br>おくらとめかぶの和え物<br>ごはん<br>味噌汁          | 鱈の照り焼き<br>南瓜の煮物<br>青梗菜の和え物<br>ごはん<br>味噌汁          | 豚肉の塩だれ焼き<br>里芋の田楽<br>酢の物<br>ごはん<br>すまし汁        | 赤魚の生姜煮<br>揚げ茄子の甘辛煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁            | 肉団子の甘酢あんかけ<br>春巻き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>ごはん<br>中華卵スープ | 牛肉のしぐれ煮<br>じゃがいもの煮物<br>もやしのゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁   | たらの味噌煮<br>きのこのきんぴら<br>八彩しそ酢和え<br>ごはん<br>すまし汁         |
| 22   | 23  | 24   | 25   | 26  | 27   | 28   |
| <b>昼</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 炒り鶏<br>ピーマン肉詰めフライ<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁               | 鯖の竜田揚げ<br>グリーンピースの卵とじ<br>ゆず大根<br>ごはん<br>味噌汁       | 鶏のおろし煮<br>れんこんきんぴら<br>ほうれん草の辛子和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 鯖の塩焼き<br>南瓜のそぼろあん<br>ねばねば和え<br>ごはん<br>豚汁                   | 肉豆腐<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>白花豆<br>ごはん<br>味噌汁            | 鯖の味噌煮<br>なす海老詰めの煮合わせ<br>そばと長芋のサラダ<br>ごはん<br>すまし汁 | お好み焼き<br>白菜の柚子和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>レアチーズケーキ           |
| <b>夕</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 太刀魚の生姜醤油焼き<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草とえのきの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 牛肉と野菜のオイスター炒め<br>煮奴<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁         | かに玉あんかけ<br>イカフライ<br>胡瓜のザーサイ和え<br>ごはん<br>中華スープ  | クリームコロッケ<br>大根と竹輪の煮物<br>小松菜としらすの山椒和え<br>ごはん<br>味噌汁         | カレイの磯辺フライ<br>さつま芋の甘露煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁        | ロールキャベツ<br>柱フライ<br>ブロッコリーの和え物<br>ごはん<br>フルーツ     | チキンソテーオニオンソース<br>大根のうすくずあんかけ<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁    |
| 29   | 30  |  |  |   |  |  |
| <b>昼</b>   |   |  |  |   |  |  |
| 牛皿煮<br>小松菜と卵のソテー<br>里芋サラダ<br>ごはん<br>味噌汁              | わかめごはん<br>あんかけうどん<br>ほうれん草のおろし和え<br>ほうじ茶プリン       |  |  |   |  |  |
| <b>夕</b>   |   |  |  |   |  |  |
| ホキの西京焼き<br>鶏つくね甘辛焼き<br>キャベツのレモン酢和え<br>ごはん<br>すまし汁    | 豚肉と厚揚げの煮物<br>茄子挟み揚げ<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁    |  |  |   |  |  |



※ メニューは変更になる場合があります。