

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<b>昼</b>						
	赤飯 天ぷら かつおのたたき 春菊としめじの浸し かき玉汁	鯖のパン粉焼き 蓮根のきんぴら スパゲティサラダ ごはん コンソメスープ	ひなちらし寿司 菜の花の辛子和え すまし汁 桜餅	鶏の治部煮 ほうれん草の白和え 金時豆 ごはん 味噌汁	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ごはん 漬物 フルーツ	秋刀魚の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 白菜と春菊の浸し ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
	チキンソーテーオニオンソース 小松菜の旨煮 長芋のゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉の梅おろし焼き 揚げ茄子の甘辛煮 胡瓜の胡麻和え ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	ハムポテトチーズフライ きのこのきんぴら キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 椎茸の肉詰め天 もずく酢 ごはん 味噌汁	海老天井 酢の物 抹茶豆腐 黒豆煮 すまし汁
7	8	9	10	11	12	13
<b>昼</b>						
豚肉の生姜炒め 筍土佐煮 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	トルコライス 野菜サラダ コンソメスープ 珈琲ゼリー	鶏飯 エビチリ ビーフンサラダ 鶏スープ フルーツ	焼き肉風炒め物 茄子の煮浸し ブロッコリーの辛子和え ごはん 味噌汁	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁 漬物	カレイの煮付け 蓮根の挟み揚げ ゆず大根 ごはん のっぺい汁	あさりごはん 卵あんかけうどん 長芋の梅肉和え 水ようかん
<b>夕</b>						
太刀魚の梅煮 ごぼう煮合い キャベツの胡麻だれ和え ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 白菜の煮浸し 茄子のそぼろ和え ごはん 味噌汁	鮭のタルタル焼き 五目煮豆 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	おでん いわし磯辺フライ 酢の物 ごはん 味噌汁	鶏と筍の煮合わせ ピーマンと竹輪の金平 おくらとめかぶの和え物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 青梗菜とベーコンソーテー 彩りおさつ ごはん 味噌汁	酢豚 シューマイ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ
14	15	16	17	18	19	20
<b>昼</b>						
鯖の味噌煮 里芋のそぼろあん 八彩しそ酢和え ごはん すまし汁	八宝菜 三角春巻き 胡瓜のザーサイ和え ごはん ワカメスープ	海老フライ 切り干し大根煮 ねばねば和え ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 蒸し鶏としめじのおろし和え ごはん 味噌汁	三色丼 里芋サラダ 味噌汁 フルーツ	サラダ巻き いなり寿司 茄子海老詰めの煮合わせ 赤だし 抹茶水ようかん	肉豆腐 ゆばと青梗菜の炒め煮 ごはん 味噌汁 漬物
<b>夕</b>						
牛肉のおろしポン酢 がんもどきの煮物 青梗菜の辛子和え ごはん 味噌汁	秋刀魚の煮付け 卵焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉とキャベツのポン酢炒め 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 茄子挟み揚げ オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁	カレイの磯辺フライ 小松菜と竹輪の煮物 大根なます ごはん 味噌汁	タラのおろし煮 ひじき煮 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	チキンソーテーバジルソース 大根と揚げの煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
<b>昼</b>						
カレイのムニエル 野菜豆ごった煮 ほうれん草のポン酢和え ごはん 味噌汁	鶏の梅照り焼き うまい菜の煮浸し ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鯖の煮付け 茄子の田楽 蓮根の甘酢和え ごはん すまし汁	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁 佃煮	炒り鶏 ほうれん草の菜種和え きやら落 ごはん 味噌汁	ちまき 塩ラーメン 甘酢肉団子 フルーツ	あぶり焼きチキンのカレー 海藻サラダ 福神漬け フルーツゼリー
<b>夕</b>						
豚肉と小芋の生姜煮 揚げ茄子の味噌炒め なめ草のみぞれ和え ごはん すまし汁	五目豆腐 真だら子旨煮 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁	かに玉あんかけ 柱フライ もやしのナムル ごはん 中華スープ	牛肉の甘辛炒め煮 卵の花煮 酢の物 ごはん 味噌汁	焼き太刀魚南蛮漬け さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き ピーマン肉詰めフライ いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁	蒸し鯖のきのこあんかけ 小松菜と平天の煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
28	29	30	31			
<b>昼</b>						
すき焼き煮 青梗菜の油炒め 白花豆 ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	山菜ごはん たぬきそば 胡瓜の酢味噌和え 漬物	親子丼 オクラのおかか和え 味噌汁 ほうじ茶プリン			
<b>夕</b>						
白身魚フライしそ生姜タルタル 高野サンドの煮物 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ カリフラワーのサラダ ごはん コーンスープ フルーツ	太刀魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 甘酢和え ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロッケ 白菜と平天の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁			



※ メニューは変更になる場合があります。