

| 日                                                 | 月                                                | 火                                               | 水                                                 | 木                                                  | 金                                                   | 土                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                   |                                                  |                                                 |                                                   | 1                                                  | 2                                                   | 3                                                  |
| 昼                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
|                                                   |                                                  |                                                 |                                                   | 赤飯<br>鮭の幽庵焼き<br>さつまいもの甘露煮<br>ほうれん草の辛子和え<br>けんちん汁   | 焼き鳥丼<br>里芋サラダ<br>味噌汁<br>珈琲ゼリー                       | 八宝菜<br>三角春巻き<br>胡瓜のザーサイ和え<br>ごはん<br>中華卵スープ         |
| 夕                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
|                                                   |                                                  |                                                 |                                                   | 豆乳ロールキャベツ<br>海老カツ<br>春雨の酢の物<br>ごはん<br>フルーツ         | カレーの煮付け<br>ピーマン肉詰めフライ<br>白菜の柚子和え<br>ごはん<br>味噌汁      | 釜揚げしらす丼<br>炊き合わせ<br>海老とオクラのレモンジュレ<br>すまし汁          |
| 4                                                 | 5                                                | 6                                               | 7                                                 | 8                                                  | 9                                                   | 10                                                 |
| 昼                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| チンジャオロース<br>甘酢肉団子<br>青梗菜のナムル<br>ごはん<br>ワカメスープ     | 散らし寿司<br>白菜と春菊の浸し<br>味噌汁<br>水ようかん                | 天ぷら<br>わけぎの酢味噌和え<br>ごはん<br>漬物<br>すまし汁           | 七夕そうめん<br>冬瓜と海老の煮物<br>梅ちりごはん<br>さくらんぼのゼリー         | 麻婆茄子<br>海老シューマイ<br>伴三糸<br>ごはん<br>中華スープ             | 炒り豆腐<br>いわし磯辺フライ<br>もずく酢<br>ごはん<br>味噌汁              | 麦とろごはん<br>鯖の塩焼き<br>茄子海老詰めの煮合わせ<br>卵豆腐              |
| 夕                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 鯖の煮付け<br>野菜豆ごった煮<br>胡瓜とささみの梅和え<br>ごはん<br>味噌汁      | タラのソテーハニーソース<br>茄子挟み揚げ<br>もやしの甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚じゃが煮<br>ピーマンと竹輪の金平<br>薬味たっぷり冷奴<br>ごはん<br>味噌汁   | 鶏の照り焼き<br>卵の花煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁               | 秋刀魚の塩焼き<br>里芋の煮物<br>ほうれん草とえのきの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁   | チキンソテーバジルソース<br>千切大根煮<br>ブロッコリーのポン酢和え<br>ごはん<br>味噌汁 | ハムポテトチーズフライ<br>白菜と平天の煮物<br>八彩しそ酢和え<br>ごはん<br>味噌汁   |
| 11                                                | 12                                               | 13                                              | 14                                                | 15                                                 | 16                                                  | 17                                                 |
| 昼                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 柳川風卵とじ<br>揚げ茄子の甘辛煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁           | ホキの西京焼き<br>ぜんまいの煮物<br>竹輪と胡瓜のわさび和え<br>ごはん<br>肉吸い  | ビビンバ丼<br>れんこんサラダ<br>中華卵スープ<br>杏仁豆腐              | おでん<br>かぼちゃの包み揚げ<br>胡瓜の梅肉和え<br>ごはん<br>味噌汁         | 魚介だしの焼うどん<br>椎茸の肉詰めフライ<br>ごはん<br>漬物<br>味噌汁         | 豚肉のさっぱり梅おろし焼き<br>ごぼう煮合い<br>ほうれん草胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁  | カレーの磯辺フライ<br>青梗菜と平天の煮物<br>大根の香味野菜和え<br>ごはん<br>味噌汁  |
| 夕                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 鶏の唐揚げ<br>うまい菜の煮浸し<br>ゆず大根<br>ごはん<br>味噌汁           | 鶏と筍の煮合わせ<br>柱フライ<br>ほうれん草の白和え<br>ごはん<br>味噌汁      | タラのおろし煮<br>厚揚げの煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 鮭のタルタル焼き<br>金平ごぼう<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁      | 牛肉と里芋のピリ辛煮<br>さんま甘露煮<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁         | 赤魚の煮付け<br>揚げだし豆腐<br>茄子そぼろ和え<br>ごはん<br>味噌汁           | ハンバーグ<br>れんこん金平<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ  |
| 18                                                | 19                                               | 20                                              | 21                                                | 22                                                 | 23                                                  | 24                                                 |
| 昼                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 焼き太刀魚南蛮漬け<br>茄子のねぎソースかけ<br>ごぼうそぼろ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚しゃぶカレー<br>ビーフンサラダ<br>福神漬け<br>レアチーズケーキ           | 鶏のさっぱり煮<br>甘辛炒め煮<br>南瓜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | エビマヨ<br>青梗菜のソテー<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>中華スープ          | サラダ巻き<br>いなり寿司<br>小松菜としらすの山椒和え<br>赤だし<br>フルーツ      | 焼鯖そうめん<br>茄子の田楽<br>山菜ごはん<br>漬物                      | 天ぷら<br>春菊としめじの浸し<br>ごはん<br>佃煮<br>味噌汁               |
| 夕                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| かに玉あんかけ<br>イカフライ<br>ブロッコリーの辛子和え<br>ごはん<br>中華スープ   | 鱈の柚子焼き<br>湯葉入り青梗菜炒め煮<br>蒸し鶏のおろし和え<br>ごはん<br>味噌汁  | 赤魚の西京焼き<br>五目煮豆<br>ほうれん草のポン酢和え<br>ごはん<br>すまし汁   | 肉豆腐<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>オクラ胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁        | 豚肉の生姜炒め<br>グリーンピースの卵とじ<br>大根なます<br>ごはん<br>味噌汁      | 鶏のレモンペッパー焼き<br>豆腐のきのこあんかけ<br>彩りおさつ<br>ごはん<br>味噌汁    | たらの味噌煮<br>ひじき煮<br>白菜ゆかり和え<br>ごはん<br>すまし汁           |
| 25                                                | 26                                               | 27                                              | 28                                                | 29                                                 | 30                                                  | 31                                                 |
| 昼                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 鮭の西京焼き<br>きのこの金平<br>菜の花の辛子和え<br>ごはん<br>かき玉汁       | 炒り鶏<br>卵焼き<br>しらすおろし<br>ごはん<br>味噌汁               | 鯖の味噌煮<br>蓮根のはさみ天<br>胡麻酢和え<br>ごはん<br>すまし汁        | 土用うなぎ丼<br>茄子の煮浸し<br>胡瓜の浅漬け<br>すまし汁<br>季節のくず餅      | 海老フライ<br>小松菜と竹輪の煮物<br>ごぼうサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ     | ゴーヤチャンプルー<br>お魚ハンバーグ<br>ごはん<br>冷やし汁<br>フルーツ         | 牛ごぼうの混ぜごはん<br>冷やしおろしそば<br>長芋の和え物<br>漬物             |
| 夕                                                 |                                                  |                                                 |                                                   |                                                    |                                                     |                                                    |
| 牛肉のおろしポン酢<br>高野サンドの煮物<br>ねばとろ和え<br>ごはん<br>味噌汁     | カレーのムニエル<br>青梗菜の油炒め<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>味噌汁     | 豚肉のオイスター炒め<br>大学芋<br>ほうれん草のナムル<br>ごはん<br>中華スープ  | 鱈のしそ香味焼き<br>ふわふわ豆腐の煮物<br>いんげんのそぼろ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 太刀魚梅煮<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>オクラめかぶモロヘイヤ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 秋刀魚の竜田揚げ<br>筍の土佐煮<br>もやしの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁         | 野菜ゴロゴロコロケ<br>高野豆腐の卵とじ<br>ほうれん草のおかか和え<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。