

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼						
	赤飯 タラのきのこあんかけ れんこんの挟み揚げ ほうれん草の辛子和え 味噌汁	炒り豆腐 茄子の田楽 もやしの甘酢和え ごはん すまし汁	豚井 長芋の和え物 金時豆 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き 青梗菜のソテー 里芋サラダ ごはん コンソメスープ	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え 漬物 ごはん 味噌汁	牛肉のおろしポン酢 こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁
夕						
	牛肉と野菜のオイスター炒め 海老シューマイ 春雨サラダ ごはん 中華卵スープ	イワシしそフライ 白菜と平天の煮物 ブロッコリー胡麻ポン酢和え ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き 大根としめじの煮物 酢の物 ごはん すまし汁	太刀魚の梅煮 ごぼう煮合い うまい菜のおかか和え ごはん 味噌汁	鯖の青じそ焼き 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え ごはん すまし汁	かつおのたたき 炊き合わせ サーモン若草巻き ごはん すまし汁
7	8	9	10	11	12	13
昼						
豚肉と里芋のピリ辛煮 卵焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ 切り干し大根煮 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	カレーうどん チーズ竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおろし和え ごはん きやら落	海老フライ コールスロー ごはん コンソメスープ パンナコッタ	散らし寿司 小松菜と厚揚げの煮物 赤だし フルーツ	鯖の菜種焼き ぜんまいの煮物 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁	みそカツ うまい菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん すまし汁
夕						
ハムポテトチーズフライ きのこの金平 ブロッコリーと卵のサラダ ごはん コンソメスープ	タラの味噌煮 卵の花煮 甘酢和え ごはん すまし汁	鯖の煮付け さつま芋の甘露煮 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁	柳川風卵とじ 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭のチャンチャン焼き風 金平ごぼう オクラおかか和え ごはん すまし汁	鶏と筍の煮合わせ ピーマン肉詰めフライ 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 煮奴 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁
14	15	16	17	18	19	20
昼						
赤魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 大根なます ごはん にゅうめん	焼きそば 三角春巻き 茄子の生姜醤油かけ ごはん ワカメスープ	秋刀魚の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	豆乳ロールキャベツ えびカツ お豆の胡麻ドレサラダ ごはん フルーツ	鯖の味噌煮 れんこん金平 春菊としめじの浸し ごはん すまし汁	麻婆茄子 小えびの卵とじ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ	炒り鶏 ゆばと青梗菜の炒め煮 もずく和え ごはん 味噌汁
夕						
ハンバーグ ピーマンと竹輪の金平 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 ひじき炒り煮 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	牛肉の味噌野菜炒め じゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁	鯖の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ ゆず大根 ごはん 味噌汁	チキンソテーバジルソース ほうれん草の旨煮 彩りおさつ ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き 揚げだし豆腐 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	カレーのムニエル 野菜豆ごった煮 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
昼						
八宝菜 シューマイ シルバーサラダ ごはん ワカメスープ	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え 佃煮 ごはん 味噌汁	トルコライス 温野菜のオーロラソースかけ コンソメスープ 珈琲ゼリー	牛ごぼうの混ぜごはん 山菜そば 胡瓜の酢味噌かけ 漬物	エビチリ 青梗菜の油炒め ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華卵スープ	鶏肉ときのこのシチュー 海藻サラダ 漬物 ごはん フルーツ	巻き寿司 いなり寿司 オクラ胡麻和え 味噌汁 黒糖くず餅
夕						
秋刀魚の竜田揚げ 南瓜の煮物 蒸し鶏のおろし和え ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 茄子の煮浸し ねばとろ和え ごはん 肉吸い	鶏肉の塩だれ焼き 小松菜と平天の煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	太刀魚の南蛮漬け 大根と揚げの煮物 いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁	五目豆腐 ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	カレーの磯辺フライ 里芋の煮物 大根の香味野菜和え ごはん 味噌汁	チンジャオロース 甘酢肉団子 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ
28	29	30				
昼						
おでん れんこんサラダ 佃煮 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 椎茸の肉詰め天 白菜と春菊の浸し ごはん 豚汁	鶏の梅照り焼き 筍の土佐煮 ほうれん草なめ茸和え ごはん 味噌汁				
夕						
鮭のタルタル焼き 五目煮豆 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	かに玉あんかけ 茄子のねぎソースかけ もやしのナムル ごはん 中華スープ	赤魚の生姜煮 柱フライ わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁				



※ メニューは変更になる場合があります。