

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
昼						
鶏の塩だれ焼き ごぼう煮合い 里芋サラダ ごはん 味噌汁					赤飯 太刀魚の生姜醤油焼き さつまいもの甘露煮 菜の花の辛子和え けんちん汁	八宝菜 三角春巻き 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ
夕						
カレイの煮付け ピーマン肉詰めフライ ゆず大根 ごはん 味噌汁					ロールキャベツ 海老カツ 春雨の酢の物 ごはん フルーツ	鶏と筍の煮合わせ 柱フライ ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
昼						
お好み焼き 南瓜の煮物 青梗菜のナムル ごはん 味噌汁	散らし寿司 春菊としめじの浸し すまし汁 水ようかん	天ぷら わけぎの柚子味噌和え ごはん 漬物 すまし汁	焼き豚チャーハン 海老シューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ	七夕そうめん 冬瓜と海老の煮物 梅ちりごはん さくらんぼのゼリー	豚じゃが煮 やわらかいか天ぷら もずく酢 ごはん 味噌汁	麦ごはん 鯖の塩焼き 茄子海老詰めの煮合わせ 卵豆腐 とろろ汁
夕						
赤魚の煮付け 茄子挟み揚げ 胡瓜とささみの梅和え ごはん 味噌汁	タラのソテーハニーソース 野菜豆ごった煮 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	鶏の照り焼き 卵の花煮 酢の物 ごはん 味噌汁	太刀魚の煮付け ピーマンと竹輪の金平 冷奴 ごはん 味噌汁	鮭のチャンチャン焼き 里芋のそぼろあん ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん すまし汁	チキンソテーバジルソース 千切大根煮 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	ポテサラハムカツ 小松菜と平天の煮物 オクラおかか和え ごはん 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
昼						
牛肉のしぐれ煮 焼き茄子 酢の物 ごはん 味噌汁	他人丼 さつまいも甘露煮 レンコンサラダ 味噌汁	きつねうどん 椎茸の肉詰めフライ ちりめん彩りご飯 漬物	おでん 海老カツ 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き ぜんまいの煮物 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 肉吸い	豚しゃぶカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ	天ぷら 春菊としめじの浸し ごはん 佃煮 味噌汁
夕						
タラのおろし煮 金平ごぼう ブロッコリーの和え物 ごはん 味噌汁	湯葉あんかけ豆腐 鶏つくね甘辛焼き ゆず大根 ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ うまい菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	鮭のタルタル焼き 小松菜と厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁	炒り豆腐 青梗菜油炒め 甘酢和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 揚げだし豆腐 茄子そぼろ和え ごはん 味噌汁	釜揚げしらす丼 炊き合わせ 海老とオクラのレモンジュレ すまし汁
17	18	19	20	21	22	23
昼						
焼き太刀魚南蛮漬け 茄子のねぎソースかけ ごぼうそぼろ和え ごはん 味噌汁	焼きそば とろたまメンチカツ 漬物 ごはん 味噌汁	手ごねハンバーグ 甘辛炒め煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	カレイの磯辺フライ 青梗菜と平天の煮物 大根の香味野菜和え ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 小松菜としらすの山椒和え 赤だし フルーツ	エビマヨ 青梗菜の煮物 トマトサラダ ごはん 中華スープ	うなぎ丼 茄子の煮浸し 胡瓜の浅漬け すまし汁 オレンジ寒天ゼリー
夕						
かに玉あんかけ イカフライ ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華スープ	鱈の柚子焼き 湯葉入り青梗菜炒め煮 蒸し鶏のおろし和え ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ごはん すまし汁	肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め オクラとえのきのポン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉のさっぱり梅おろし焼き グリーンピースの卵とし なます ごはん 味噌汁	鶏のレモンペッパー焼き 豆腐の煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	たらの味噌煮 海老と卵の炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁
24	25	26	27	28	29	30
昼						
牛肉のおろしポン酢 高野サンドの煮物 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	カレイのムニエル 青梗菜の油炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁	五目ご飯 鯖の味噌煮 蓮根のはさみ揚げ 胡麻酢和え すまし汁	チキンカレー 盛合わせサラダ 福神漬け プリン	海老フライ 小松菜と竹輪の煮物 豆のごまだれサラダ ごはん コンソメスープ	牛ごぼうの混ぜごはん 冷やしおろしそば 長芋の和え物 漬物	ゴーヤチャンプル 筍の土佐煮 ごはん 冷やし汁 フルーツ
夕						
鮭の西京焼き きのこの金平 菜の花の辛子和え ごはん すまし汁	炒り鶏 卵焼き しらすおろし ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の煮物 大学芋 ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	鱈のしそ香味焼き ふわふわ豆腐の煮物 いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁	太刀魚梅煮 南瓜のそぼろあんかけ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロッケ 高野豆腐の卵とし ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	赤魚の塩焼き シューマイ もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁

※ メニューは変更になる場合があります。