


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<b>昼</b>						
	赤飯 ホキの西京焼き 筍とわらびの昆布煮 酢の物 すまし汁	焼きそば 蓮根はさみ揚げ ごはん 中華スープ フルーツ	鯖の味噌煮 ごぼう煮合い 青梗菜の辛子和え ごはん すまし汁	ビーフシチュー はんぺんのチーズ揚げ ブロッコリーと卵のサラダ ごはん フルーツ	子供の日 メニュー☆	鮭の菜種焼き 南瓜のそぼろあんかけ わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁
<b>夕</b>						
	豚肉のあっさり煮 ピーマンと竹輪の金平 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 野菜豆ごった煮 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の煮物 春巻き 茄子のねぎソースかけ ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き さつま芋の甘露煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜の旨煮 彩りおさつ ごはん すまし汁	野菜ゴロゴロコロッケ 白菜と竹輪の煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
<b>昼</b>						
炒り豆腐 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	キーマカレー ビーフンサラダ 福神漬け フルーツ	鯖のしそ香味焼き きのこの金平 茄子のごまだれ和え ごはん 味噌汁	お好み焼き 白菜の煮浸し 菜種和え ごはん 味噌汁	牛ごぼうの混ぜごはん とろろそば 春菊としめじの浸し 漬物	太刀魚の塩焼き 厚揚げの煮物 茄子の生姜醤油かけ ごはん 豚汁	かつとじ煮 青梗菜の油炒め れんこんの甘酢和え ごはん 味噌汁
<b>夕</b>						
茶そば やわらか鶏の天ぷら ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し 長芋の和え物 ごはん 味噌汁	炒り鶏 ピーマン肉詰めフライ ゆず大根 ごはん 味噌汁	あさりごはん 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し すまし汁	中華あんかけ豆腐 大学芋 ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	和風ロールキャベツ ぜんまいの煮物 蒸し鶏の胡麻だし和え ごはん 漬物	赤魚のおろし煮 里芋のそぼろあんかけ おくらとめかぶの和え物 ごはん すまし汁
14	15	16	17	18	19	20
<b>昼</b>						
牛肉とキャベツの甘辛炒め 五目大豆 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	カレイの磯辺フライ ひじき煮 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 すまし汁 水ようかん	ビビンバ丼 シュウマイ 胡瓜の浅漬け 中華スープ	鶏のパン粉焼き 金平ごぼう 温野菜のオーロラソースかけ ごはん コンソメスープ	天ぷら 春菊としめじの浸し 佃煮 ごはん 味噌汁	八宝菜 甘酢肉団子 ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華スープ
<b>夕</b>						
アジの南蛮漬け 彩り卵とじ わかめと玉ねぎのツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏の塩だれ焼き グリーンピースの卵とじ キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉とがんと煮物 茄子の挟み揚げ 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	鮭の西京焼き 高野の卵とじ いんげんの胡麻和え ごはん すまし汁	鯖の胡麻煮 海老と卵の炒め物 ほうれん草のポン酢和え ごはん 味噌汁	牛肉と里芋のピリ辛煮 こんにゃくの炒め物 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	鯖の照り焼き 厚揚げの煮物 いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
<b>昼</b>						
チキンカツ 切り干し大根煮 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	豚しゃぶ 蓮根はさみ揚げ ブロッコリーと卵のサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉の南蛮漬け 南瓜の煮物 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	梅ちりごはん ハイカラうどん ほうれん草としめじの浸し オレンジゼリー	しらす丼 椎茸の肉詰め天 うまい菜の煮浸し 味噌汁	鶏の治部煮 卵焼き オクラおかか和え ごはん 味噌汁	ポークカレー 盛合わせサラダ 福神漬け フルーツ
<b>夕</b>						
にしんの山椒煮 青菜とエビの炒め物 カリフラワーといんげんのサラダ ごはん 味噌汁	鮭の幽庵焼き 豆腐の煮物 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	カレイの和風あんかけ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツのごまだれ和え ごはん すまし汁	肉豆腐 柱フライ 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	牛皿 揚げ出し豆腐 春雨サラダ ごはん 味噌汁	タラのソテーハニーソース 野沢菜の煮物 大根なます ごはん 味噌汁	五目豆腐 小松菜のソテー 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁
28	29	30	31			
<b>昼</b>						
かに玉あんかけ イカフライ 伴三条 ごはん 中華スープ	鮭のタルタル焼き 里芋の煮物 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	おでん 白菜と春菊の浸し 金時豆 ごはん 味噌汁	エビマヨ 青梗菜の油炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 中華スープ			
<b>夕</b>						
豚肉と菜の花の春色炒め 一口メンチカツボール 湯葉の胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉のさっぱり梅おろし焼き 筍土佐煮 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	カレイのムニエル 卵の花煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	鶏と筍の煮合わせ 鯖の黄身焼き もずく酢 ごはん 味噌汁			

※ メニューは変更になる場合があります。