

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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	牛肉のおろしポン酢 茄子の田楽 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	天ぷら 春菊としめじの浸し 漬物 ごはん 味噌汁	鮭のピカタ こんにやくと蓮根のピリ辛煮 うまい菜のおかか和え ごはん すまし汁
夕						
			鶏の照り焼き 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	炒り豆腐 ごぼう煮合い もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁	鯖の柚子焼き 炊き合わせ ほうれん草の白和え ごはん すまし汁	豚肉と里芋の炒め煮 揚げ茄子の八丁味噌だれ 白菜の胡麻和え ごはん すまし汁
5	6	7	8	9	10	11
昼						
太刀魚の煮つけ 卵焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおろし和え ごはん きやら蒨	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	散らし寿司 小松菜と厚揚げの煮物 赤だし 水ようかん	海老フライ 高野の卵とじ 海藻サラダ ごはん コーンスープ	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	チキン南蛮 うまい菜の煮浸し 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁
夕						
豚肉と根菜のごま豆乳煮 一口メンチカツボール ほうれん草のピーナツ和え ごはん 味噌汁	タラの胡麻味噌煮 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
12	13	14	15	16	17	18
昼						
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 中華スープ	焼きそば 海老シュウマイ 漬物 ごはん 味噌汁	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え 佃煮 ごはん すまし汁	五目ごはん 秋刀魚の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	豚骨ラーメン 三角春巻き 漬物 ごはん フルーツ	親子丼 ピーマンと平天の炒め物 酢の物 ごはん 味噌汁	カレイのムニエル ゆばと青梗菜の炒め煮 もずく和え ごはん 味噌汁
夕						
鶏の西京焼き 豆腐の磯辺あんかけ 千切り大根のサラダ ごはん すまし汁	鮭の幽庵焼き 五目煮豆 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	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	牛肉のしぐれ煮 海老と卵の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	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	豚肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	炒り鶏 野菜豆ごった煮 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
昼						
鶏肉ときのこのシチュー カレーコロッケ 海藻サラダ ごはん 漬物	ヒレカツ ひじき炒り煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 オクラ胡麻和え すまし汁 水ようかん	牛ごぼうの混ぜごはん 山菜そば 胡瓜の酢味噌かけ 漬物	豆乳ロールキャベツ えびカツ ほうれん草のお浸し ごはん フルーツ	八宝菜 シューマイ シルバーサラダ ごはん 中華スープ	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け プリン
夕						
あじの煮付け 青梗菜と椎茸の炒め煮 おからとツナのサラダ 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 白菜の甘酢和え ごはん 味噌汁	カレイの磯辺フライ 里芋の煮物 大根の香味野菜和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 揚げ茄子の柚子味噌和え 胡瓜の浅漬け ごはん すまし汁
26	27	28	29	30		
昼						
メンチカツ トウモロコシと豆のチリソース めかぶの三杯酢和え ごはん 中華スープ	鯖の塩焼き 春巻き 白菜と春菊の浸し ごはん 豚汁	ビビンバ丼 海老の卵とじ 中華スープ 杏仁豆腐	おでん れんこんサラダ 佃煮 ごはん 味噌汁	お好み焼き 南瓜の煮物 蒸し鶏のおろし和え ごはん 味噌汁		
夕						
ぶりの照り焼き レバーの生姜煮 ブロッコリーの胡麻和え ごはん 味噌汁	揚げだし豆腐野菜あんかけ 筍の土佐煮 ほうれん草なめ茸和え ごはん 味噌汁	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	豚肉と厚揚げの煮物 やわらかいか天ぷら 春雨サラダ 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		



※ メニューは変更になる場合があります。