

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	厚焼き玉子	魚河岸揚げの煮物	高野豆腐の煮物	野菜炒め	南瓜のそぼろあん	目玉焼き	がんもの煮物	竹輪の卵とじ	ケチャップ炒め	切干大根の炒り煮	肉団子入り野菜炒め	
	紅白なます	ゆず風味和え	なめ茸和え	ブロッコリーのサラダ	アスパラの磯辺和え	和風サラダ	もやしの和え物	キャベツのお浸し	大根サラダ	納豆	もやしの和風和え	
	昆布巻	ふりかけ うめしそ	梅干し	海苔佃煮	ふりかけ たらこ	ゆずみそ	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	ふりかけ やさい	味噌汁	海苔佃煮	
	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳		牛乳	
昼食	赤飯	ちらし寿司	柚香うどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	トースト	ご飯	わかめご飯	鮭いくら丼	
	おせち盛り合わせ	茶碗蒸し	五目煮豆	豚肉のすき煮	タラのタルタル焼き	筑前煮	鯖の塩焼き	ポークシチュー	赤魚の生姜煮	鶏肉とかぶの煮物	炊き合わせ	
	煮しめ	あんみつ	抹茶プリン	温泉卵	茄子の味噌炒め	おろし和え	ひじき煮	レタスサラダ	炒めなます	ほうれん草の菜種和え	煮豆	
	紅白ゼリー	清まし汁		柚子香和え	キャベツの辛し和え	フルーツ	フルーツ	フルーツゼリー	フルーツ	フルーツ	フルーツ	つみれ汁
	雑煮風汁			清まし汁	清まし汁	味噌汁	根菜汁		味噌汁	味噌汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	メバルの幽庵焼き	赤魚と豆腐の煮物	五目玉子焼き	ホッケの胡麻だれ焼き	オイスターソース炒め	鱈の南蛮漬け	鶏挽肉のつくね風	ブリのにんにく生姜焼き	鶏肉の香草パン粉焼き	鱈の梅煮	豚肉の胡麻味噌煮	
	かぶの帆立あんかけ	揚げ茄子の煮浸し	肉じゃが	小松菜の煮浸し	じゃが芋のたらこ炒め	切り昆布の煮物	青梗菜の炒め物	里芋の煮ころがし	カレー風味ソテー	きんぴらごぼう	ブロッコリーサラダ	
	白菜の浅漬け	煮豆	いんげんの胡麻和え	フルーツ	フルーツ	煮豆	フルーツ	浅漬けサラダ	ポテトサラダ	もやしの胡麻風味サラダ	フルーツ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁	
12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	炒り豆腐	チーズオムレツ	豆腐のそぼろあん	車麩の煮浸し	ほうれん草の卵炒め	ちくわの炒り煮	肉詰めいなりの煮物	ほうれん草オムレツ	鰯の梅煮	じゃが芋そぼろあん	車麩の卵とじ	
	白菜の和え物	コールスローサラダ	青菜のしらす和え	蒸し鶏の和え物	キャベツの磯辺和え	温泉卵	白菜のなめ茸和え	ピーマンのおかか和え	蒸し鶏の和え物	青梗菜の中華風和え	かぶの和風和え	
	ゆずみそ	ふりかけ のりたまご	梅干し	ふりかけ やさい	あみ佃煮	梅干し	ゆずみそ	海苔佃煮	ふりかけ うめしそ	あみ佃煮	ふりかけ たらこ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミートソース	チャーハン	ご飯	ご飯	栗ご飯	カレーライス	ご飯	ほうとう風うどん	
	チキンカツ煮	家常豆腐	豚肉の味噌漬け焼き	アボカドサラダ	海老の塩炒め	黄金カレイの煮付け	鶏肉のクリーム煮	マスの南部焼き	フレンチサラダ	海老と豆腐の旨煮	浅漬けサラダ	
	わさび風味和え	春雨サラダ	いか団子と大根の煮物	苺ミルクプリン	中華風甘酢和え	野菜の甘酢和え	かぶのサラダ	ふろふき大根	フルーツゼリー	きんぴらごぼう	バナラババロア	
	フルーツ	杏仁豆腐	煮豆	オニオンスープ	中華スープ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	コンソメスープ	煮豆		
	かき玉汁	中華スープ	清まし汁			味噌汁	千切り野菜のスープ	けんちん汁		味噌汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ホッケのみりん漬け	メバルの更紗蒸し	豆腐ハンバーグ	親子煮	さわらの和風ステーキ	豚肉の生姜焼き	ホキのたらこマヨネーズ	ロールキャベツ	メバルのソテー	イタリアンオムレツ	ブリの醤油麹焼き	
	切り昆布の煮物	さつま芋のレモン煮	マカロニソテー	キャベツの和え物	小松菜の煮浸し	大根の味噌煮	ピーマン炒め	マスタード風味炒め	南瓜の煮物	あさりの旨煮	蓮根の炒め煮	
	大根サラダ	ゆかり和え	揚げ茄子の中華和え	煮豆	きゅうりの浅漬け	春菊の胡麻和え	もやしの塩昆布和え	水菜の胡麻風味和え	しらすおろし	フルーツ	ポテトサラダ	
	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	里芋の煮物	ウインナーソテー	干しエビと野菜の炒め物	スクランブルエッグ	はんぺんの煮物	ジャーマンポテト	茄子の鍋しぎ	卵ロール	大根の炒り煮			
	納豆和え	チーズ風味サラダ	白菜の香味和え	ブロッコリーなめ茸和え	納豆	ほうれん草のお浸し	いんげんサラダ	ツナの和え物	海藻サラダ			
	味噌汁	あみ佃煮	ふりかけ のりかつお	梅干し	味噌汁	ふりかけ のりたまご	ゆずみそ	海苔佃煮	ふりかけ やさい			
	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
昼食	ご飯	【戦国武将物語】	ご飯	ご飯	ご飯	豚丼	醤油ラーメン	ご飯	ご飯			
	サーモンフライ	醤油おこわ	ブリの照り焼き	豚肉の甘酢炒め	マスのもろみ焼き	蒸し鶏の和え物	あんかけシュウマイ	ぶり大根	ポークチャップ			
	白菜の煮浸し	鶏肉の塩麹焼き	野菜の胡麻酢和え	野菜の中華和え	菜の花の辛子和え	フルーツ	フルーツヨーグルト	春菊の胡麻和え	あさりのスープ煮			
	フルーツ	のっぺ	とろろ芋	りんごゼリー	さつま芋のレモン煮	味噌汁		かぶの和風炒め	フルーツ			
	味噌汁	くるみ和え	清まし汁	春雨スープ	味噌汁			清まし汁	コーンスープ			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	鶏肉の治部煮	豚肉と春雨の炒め物	葱塩チキン	おでん	蒸し餃子の中華だれ	鱈のピザソース焼き	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉のトマト煮	マスのゆずあんかけ			
	さつま芋の白和え	南瓜サラダ	カリフラワーのバターソテー	きゅうりの酢の物	中華風クリーム煮	小松菜の煮浸し	もやしのおかか炒め	ほうれん草ソテー	里芋の田楽みそ			
	昆布佃煮	アスパラの胡麻和え	フルーツ	ヨーグルト	フルーツ	白菜の浅漬け	煮豆	フルーツ	野菜の塩昆布和え			
	清まし汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	清まし汁			

\*食材の都合により、変更になる場合があります。