

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーソーテー	肉団子の煮物	コンビーフ炒め	たまごロール	角揚げの煮物	ひじきの五目煮	じゃが芋のそぼろ煮	スクランブルエッグ	茄子と挽肉のソーテー	目玉焼き	ブロッコリーの炒め物
	オクラ納豆	キャベツのポン酢和え	ツナサラダ	いんげんの胡麻和え	マカロニサラダ	納豆	青梗菜の磯和え	ドレッシング和え	なめ茸和え	ピーナツ和え	そら豆と海老のサラダ
	味噌汁	ふりかけ やさい	あみ佃煮	ふりかけ うめしそ	海苔佃煮	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりかつお	たいみそ	あみ佃煮	海苔佃煮
	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	ご飯	味噌煮込みうどん	ご飯	ご飯	ご飯	桜の押し寿司	ご飯	菜飯	五目あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯
	赤魚の柚子あん	トマトとオクラの和え物	鰯フライ	鶏肉のクリーム煮	メバルの醤油麴焼き	春野菜の天ぷら	鯖のカレームニエル	水炊き風煮物	餃子	鶏肉と根菜の煮物	海老カツ・白身フライ
	里芋の田楽	フルーツヨーグルト	五目きんぴら	菜の花のソーテー	南瓜と冬瓜のそぼろあん	抹茶パバロア	野菜のトマト煮	甘酢和え	オレンジゼリー	たらこマヨネーズ和え	ひじきの煮物
	野菜の塩昆布和え		フルーツ	フルーツ	ブロッコリーの生姜和え	清まし汁	フルーツ	さつま芋のはちみつレモン煮		フルーツ	フルーツ
	清まし汁		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	清まし汁		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
	豚肉と野菜の煮物	ホキの南蛮漬け	ポークビーンズ	赤魚のタルタル焼き	ポークチャップ	鶏の袖庵焼き	肉豆腐	カレイのから揚げ野菜あんかけ	メバルおろし煮	ぶりの照り焼き	厚揚げの和風麻婆
	小松菜とあさりの塩炒め	切り昆布煮	青梗菜と海老の炒め物	和風サラダ	青梗菜の炒め物	ビーファン炒め	海藻サラダ	オクラの和え物	ブロッコリーとかぶのサラダ	小松菜のわさび和え	和風サラダ
	フルーツ	豆腐のきのこあん	甘酢和え	たけのこの土佐煮	フルーツ	お浸し	高菜炒め	フルーツ	ポン酢和え	南瓜の含め煮	菜種和え
	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚焼き玉子	炒り豆腐	里芋の煮物	ぜんまいと竹輪の煮物	肉団子のスープ煮	ミートオムレツ	ウインナーのケチャップ炒め	鯛のみぞれ煮	煮浸し	高野豆腐のとろみ煮	南瓜のそぼろ煮
	おかか和え	ドレッシング和え	納豆	マカロニサラダ	ほうれん草のサラダ	白菜のツナ和え	しらす和え	春菊の和え物	温泉卵	香味和え	青梗菜の和え物
	ふりかけ たらこ	ゆず味噌	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりたまご	海苔佃煮	たいみそ	ふりかけ やさい	梅干し	あみ佃煮	ふりかけ のりかつお
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	トースト	筍ご飯	まぐろ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子と豆のトマト煮	豚肉の葱塩炒め	おでん風煮物	マスの粒マスタード焼き	ポークシチュー	鯖の西京焼き	炊き合わせ	豚肉と里芋の煮物	タラの揚げおろし煮	煮込みハンバーグ	豚肉の味噌炒め
	南瓜サラダ	茄子の南蛮漬け	和風サラダ	春菊の胡麻和え	花野菜サラダ	根菜の土佐煮	ミルクプリン	卵の花	ナムルサラダ	あさりのスープ煮	玉子豆腐のひすい煮
	フルーツ	フルーツポンチ	煮豆	じゃが芋の煮物	カクテルゼリー	フルーツ	若竹汁	甘酢和え	里芋のピーナツ和え	フルーツゼリー	さつま芋サラダ
	コンソメスープ	春雨スープ	赤だし汁	味噌汁		沢煮椀		つみれ汁	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁
夕食	麦ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の味噌煮	鯖のソーテーオニオンソース	鶏肉の照り焼き	海老とブロッコリーの塩炒め	鶏肉の味噌漬け焼き	豚肉と冬瓜の煮物	かに玉あんかけ	鶏肉のもろみ焼き	豚肉の味噌漬け焼き	鶏肉の味噌マヨ焼き	ホキの野菜蒸し
	しそ風味和え	塩昆布和え	切干大根の煮物	いんげんのサラダ	野菜炒め	なめ茸和え	シュウマイ	胡麻マヨネーズがけ	肉団子と大根煮	にら玉炒め	切り昆布の煮物
	とろろ芋	浅漬け	フルーツ	フルーツ	甘酢和え	さつま芋とりんご煮	中華サラダ	フルーツ	フルーツ	煮豆	フルーツ
	清まし汁	味噌汁	ほうれん草のかき玉汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	中華スープ	清まし汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	スープ煮	オムレツ	車麩の煮物	小松菜の卵炒め	大根のツナ煮	切り干し大根の煮物	はんぺん煮	クリーム煮			
	納豆	大根サラダ	胡麻ドレッシング和え	かぶのサラダ	辛子和え	納豆	春菊のサラダ	キャベツの和え物			
	味噌汁	海苔佃煮	たいみそ	ふりかけ たらこ	ゆずみそ	味噌汁	梅干し	ふりかけ うめしそ			
	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁			
昼食	鶏南蛮そば	中華丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	温玉とろろごはん			
	菜種和え	餃子	ポークソテーマトソース	チキン南蛮	鯖の塩焼き	蒸し鶏の胡麻だれ	そら豆と海老のサラダ	タラの磯辺揚げ			
	パバロア	マンゴープリン	マカロニソーテー	菜の花の辛し和え	ひじき煮	春雨サラダ	フルーツゼリー	ナムルサラダ			
		ワンタンスープ	フルーツ	フルーツ	ゆかり和え	さつま芋のきんとん	コンソメスープ	味噌汁			
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁					
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	豚肉とピーマンの炒め	マス利休焼き	松風焼	鯖の梅煮	ロールキャベツ	豚肉の生姜炒め	メバルの煮付け	鶏パン粉焼き			
	揚げ出し茄子	かにかま和え	炊き合わせ	じゃが芋のサラダ	フレンチサラダ	小松菜の煮浸し	オーロラソースかけ	青梗菜のソーテー			
	里芋の白煮	冬瓜のくず煮	海藻サラダ	磯和え	フルーツ	フルーツ	浅漬け	フルーツ			
	味噌汁	清まし汁	かき玉汁	味噌汁	クラムチャウダー	味噌汁	味噌汁	清まし汁			

\*食材の都合により、変更になる場合があります。