

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	竹輪の炒り煮	魚河岸揚げ煮物	小松菜の煮浸し	いんげんの炒め物	卵ロール	野菜炒め	車麩の卵とじ	炒り豆腐	かにかまソテー	青梗菜の煮浸し	目玉焼き
	ほうれん草の胡麻和え	白菜の磯和え	納豆	春雨サラダ	マカロニサラダ	アスパラのお浸し	海藻サラダ	なめ茸和え	納豆	サラダ	ポテトサラダ
	海苔佃煮	ふりかけ のりたまご	味噌汁	たいみそ	ふりかけ やさい	梅干し	ゆず味噌	ふりかけ のりかつお	味噌汁	たい味噌	ふりかけ うめしそ
	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	牛乳	味噌汁
牛乳	牛乳		牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーピラフ	グリーンピースご飯	ご飯	けんちんうどん	ご飯	ご飯	豚丼	ご飯
	豚肉のすき煮	鶏肉のバーベキューソース	かつおのたたき	そら豆とベーコンのオムレツ	鯖の照り焼き	油淋鶏	玉子サラダ	メバルソテーグリーンピースソース	豚肉と春雨の炒め物	蒸し鶏の和え物	鶏肉のゆず味噌焼き
	生姜醤油和え	キャベツの蒸し煮	茄子の揚げ出し	マリネサラダ	南瓜の甘煮	野菜のナムル	ミルクプリン	菜の花とあさりの蒸し煮	冬瓜のくず煮	フルーツ	切干とさつま芋の煮物
	フルーツ	ごぼうサラダ	胡麻豆腐	冬瓜のスープ	かぶの塩昆布和え	フルーツ		フルーツ	オレンジゼリー	味噌汁	浅漬け
	味噌汁	味噌汁	赤だし汁		具だくさん汁	中華スープ		コーンスープ	味噌汁		つみれ汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈の蒲焼き	鯖のみりん焼き	肉団子の煮物	鶏肉のはちみつ照り焼き	豚肉と野菜の味噌炒め	秋刀魚の山椒煮	ホキの南蛮漬け	豚肉のしぐれ煮	豆腐ハンバーグ	たらの洋風煮	ホキの甘酢あん
	根菜きんぴら	甘酢和え	ブロッコリーサラダ	わさび和え	ほうれん草の白和え	土佐煮	かぶの胡麻味噌煮	いんげんの辛子和え	ビーフン炒め	たらこマヨネーズかけ	野菜のナムル
	大根のしそ風味和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	煮豆	きゅうりの梅風味和え	ガーリックソテー	茄子と三つ葉のおかか和え	レタスサラダ	フルーツ
	清まし汁	味噌汁	かき玉汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	かき玉汁	コンソメスープ	中華スープ
	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	コンビーフ炒め	角揚げの煮物	チーズ入りスクランブル	じゃが芋のコンソメ煮	茄子の鍋しぎ	玉子焼き	ケチャップ炒め	がんもの煮物	海老と野菜の炒め物	高野豆腐のとろみ煮	ブロッコリーの炒め物
	春菊の和え物	青梗菜の磯和え	ひじきのサラダ	納豆和え	青梗菜のゆず風味和え	ほうれん草の和え物	カリフラワーのサラダ	人参サラダ	温泉卵	香味和え	ぜんまいのナムル
	梅干し	あみ佃煮	海苔佃煮	味噌汁	たい味噌	ふりかけ やさい	海苔佃煮	梅干し	あみ佃煮	ふりかけ たらこ	ゆず味噌
	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	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ナポリタン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚のマリネ	鯖の山椒味噌焼	イタリアンサラダ	豚肉と大根の甘辛煮	たらと豆腐の煮物	豚肉のスタミナ炒め	マスの菜種焼き	松風焼	鶏肉のクリーム煮	ロールキャベツ	豚肉のトマト煮
	じゃが芋と豆苗のソテー	小松菜の煮浸し	いちごゼリー	ツナ和え	カリフラワーのバター醤油炒め	中華風奴	キャベツの和え物	ピーナツ和え	ほうれん草のソテー	玉子サラダ	胡麻和え
	フルーツ	里芋の煮物	ジョア	フルーツ	春菊の磯和え	杏仁豆腐	若竹煮	さつま芋のレモン煮	タラモサラダ	フルーツポンチ	マリネサラダ
	味噌汁	清まし汁		味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁	コンソメスープ	パンプキンスープ	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
	五目玉子焼き	回鍋肉	鶏肉の塩こうじ焼き	メバルの味噌マヨ焼き	ミラノ風カツレツ	鶏肉のくわ焼き	スパニッシュオムレツ	鯖のあんかけ	豚肉と焼き豆腐の煮物	ぶりの照り焼き	鶏肉のパン粉焼き
	柚子香和え	バンバンジーサラダ	青梗菜のソテー	切り干し大根煮	ブロッコリーのソテー	かぶの炒め物	アボカドサラダ	ポン酢和え	ゆかり和え	高菜炒め	マカロニソテー
	ブロッコリーのくず煮	フルーツ	煮豆	梅風味和え	フルーツ	小松菜の香味和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	煮豆	フルーツゼリー
	清まし汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁	コンソメスープ	とろろ昆布汁	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ
	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	ミートオムレツ	鯛の梅煮	切り干し大根の煮物	肉団子の煮物	小松菜の卵炒め	豆腐のそぼろ煮	肉団子と野菜の煮物	たまご炒め	かぶの煮物		
	ほうれん草のサラダ	春菊の和え物	納豆	ブロッコリーサラダ	キャベツの和え物	カリフラワーのマリネ	おかか和え	ブロッコリーの胡麻風味和え	納豆		
	ふりかけ のりかつお	たい味噌	味噌汁	梅干し	ふりかけ うめしそ	海苔佃煮	ふりかけ のりたまご	ゆず味噌	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	牛乳		
ジョア(ストロベリー)	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	麦ご飯	ご飯	筍ご飯	天丼	ご飯	鶏きのこそば	ご飯	カレーライス	ご飯		
	鯖の味噌煮	グラタン	菜の花のキッシュ	酢味噌和え	マスのタルタル焼き	菜種和え	鶏肉と大豆の煮物	カリフラワーのサラダ	海老フライ・メンチカツ		
	甘酢和え	ブロッコリーのサラダ	塩昆布和え	ミルクプリン	ふきの煮物	パバロア	菜の花の辛子和え	フルーツヨーグルト	白菜の煮浸し		
	とろろ芋	フルーツ	フルーツ	沢煮椀	わさび醤油和え		さつま芋とりんご煮	コンソメスープ	フルーツ		
	清まし汁	コンソメスープ	清まし汁		清まし汁		つみれ汁		味噌汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	豚肉と南瓜の甘辛煮	黄金カレイの煮つけ	ホキの葱だれ	鶏肉のオーロラ焼き	ハンバーグ	鱈の梅煮	豚キムチ炒め	赤魚の沢煮	鶏肉のおろし醤油焼き		
	小松菜と干しえびの和え物	里芋のそぼろあん	春雨炒め	アボカドサラダ	南瓜サラダ	じゃが芋のサラダ	青梗菜の旨煮	菜の花のバター醤油炒め	切り昆布煮物		
	フルーツ	海藻サラダ	おろし和え	浅漬け	フルーツ	磯和え	フルーツ杏仁	ふきと竹輪の甘辛煮	そら豆のソテー		
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	春雨スープ	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。