

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11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	野菜の卵とじ	はんぺんの煮物	豆腐のそぼろあん	スクランブルエッグ	コンビーフ炒め	切干と厚揚げの煮物	ブロッコリー炒め	厚焼き玉子	角揚げの煮物	なす味噌炒め
	ゆかり和え	ポテトサラダ	カリフラワーのサラダ	マカロニサラダ	おかか和え	キャベツのサラダ	蒸し鶏のサラダ	胡麻和え	白菜のサラダ	卵サラダ	納豆
	あみ佃煮	ふりかけ のりかつお	梅干し	ゆず味噌	ふりかけ たらこ	海苔佃煮	たい味噌	あみ佃煮	ふりかけ やさい	梅干し	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	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	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	焼きそば	ご飯	ビビンバ丼	枝豆しらすご飯	ご飯	挽肉と豆のカレー	ご飯	おかめそば
	ホキのたらこマヨネーズ焼き	鶏肉のバジルソテー	豚肉の生姜風味炒め	シュウマイ	メバルの葱みそ焼き	レタスサラダ	和風ハンバーグきのこあん	天ぷら	アスパラのサラダ	鶏肉の野菜ソース	炒り豆腐
	なめ茸和え	野菜のトマト煮	ほうれん草の磯和え	みかんヨーグルト	甘酢和え	白菜キムチ	ピーマンのツナ和え	生姜醤油和え	フルーツ	冬瓜のくず煮	抹茶ゼリー
	フルーツ	フルーツ	ブロッコリーのたらこあんかけ	中華スープ	かぶのソテー	春雨スープ	フルーツ	あんみつ	コンソメスープ	フルーツ	
	かき玉汁	味噌汁	清まし汁		清まし汁		清まし汁	赤だし汁		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
	肉じゃが	たらこのムニエル バターソース	鱈のソテー トマトソース	鶏肉のもろみ焼き	肉団子のスープ煮	鶏肉のピーナツソース	イタリアンオムレツ	豚肉ソテー オニオンソース	鱈の山椒味噌焼き	豚肉と里芋の煮物	たらこのチーズパン粉焼き
	カリフラワーのサラダ	里芋の煮物	クリーム煮	南瓜の甘煮	青梗菜の菜種和え	ひじきの煮物	豚肉の葱塩炒め	五目煮豆	和風サラダ	ほうれん草のソテー	ぜんまいの炒り煮
	うぐいす煮豆	もやしのサラダ	フルーツ	わさび和え	フルーツ	フルーツ	マリネサラダ	春菊のサラダ	じゃが芋の煮物	浅漬け	中華和え
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	清まし汁	南瓜のポタージュ	清まし汁	コンソメスープ	清まし汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22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
	里芋のツナ煮	高野豆腐の煮物	プレーンオムレツ	あんかけ豆腐	かぶと海老つみれの煮物	肉詰めいなり	卵炒め	野菜炒め	目玉焼き	鶏肉団子のコンソメ煮	海老と野菜のソテー
	和え物	ごぼうサラダ	和え物	なめ茸和え	納豆	和風サラダ	もやしのサラダ	春菊の胡麻和え	青梗菜のお浸し	ゆかり和え	ポン酢和え
	あみ佃煮	海苔佃煮	梅干し	ふりかけ たらこ	味噌汁	ゆず味噌	ふりかけ のりかつお	海苔佃煮	たいみそ	ふりかけ やさい	ゆず味噌
	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	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	えびピラフ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しば漬けご飯	ご飯	オムライス
	白身フライ・コロツケ	鶏肉とそら豆のクリーム煮	カレイのから揚げ 野菜あんかけ	鶏肉の梅風味焼き	鯖の塩焼き	豚肉の味噌漬け焼き	クリームシチュー	鶏肉のごまだれ	マスの醤油麹焼き	豚と南瓜の煮物	サラダ
	根菜と豚の炒め煮	ミルクプリン	オクラの和え物	切り昆布煮	酢の物	ひじきと大豆の煮物	フレンチサラダ	きんぴらごぼう	さつま芋のグラッセ	大根サラダ	フルーツ
	卵豆腐	千切り野菜のスープ	フルーツ	辛子和え	土佐煮	浅漬けサラダ	フルーツポンチ	オクラの和え物	わさび和え	フルーツ	コンソメスープ
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	ジョア	味噌汁	清まし汁	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
	鶏肉のマーマレード焼き	鱈の蒲焼き	厚揚げのオイスター炒め	ブリの生姜煮	豚肉と春雨の炒め物	筑前煮	ブリの照り焼き	ホキの南蛮漬け	豚肉と野菜の味噌炒め	葱塩チキン	鱈のタルタル焼き
	かぶの和え物	里芋の煮物	豚しゃぶサラダ	揚げ出しなす	ドレッシング和え	菜の花のツナ炒め	大根の煮物	かぶのとろみ煮	甘酢和え	茄子味噌炒め	ふきと油揚げの煮物
	フルーツ	ザーサイ和え	ブロッコリーのおかか和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	モロヘイヤの和え物	フルーツ	フルーツ	カリフラワーのサラダ	さつま芋きんとん
	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	かき玉汁	味噌汁
	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	かぶのソテー	鯛の梅煮	里芋のそぼろ煮	がんも煮	チーズオムレツ	ケチャップ炒め	いんげんと竹輪の煮物	ツナと菜の花のソテー			
	温泉卵	青梗菜の辛し和え	納豆	ドレッシング和え	青梗菜の和え物	コールスローサラダ	納豆	キャベツのサラダ			
	あみ佃煮	ふりかけ のりたまご	味噌汁	ゆずみそ	ふりかけ たらこ	あみ佃煮	味噌汁	梅干し			
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ジョア(ストロベリー)	味噌汁			
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳			
昼食	ご飯	かにちらし	味噌ラーメン	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	味噌カツ	炊き合わせ	餃子	サラダ	たらこの揚げおろし煮	鶏肉の香草パン粉焼き	メバルの梅煮	かに玉あんかけ			
	若竹煮	胡麻豆腐	杏仁豆腐	フルーツ	ナムルサラダ	切干大根煮	胡麻和え	蒸し鶏のサラダ			
	ピーチゼリー	清まし汁		コンソメスープ	フルーツ	おかか和え	フルーツゼリー	中華奴			
	野菜椀				味噌汁	味噌汁	清まし汁	ワンタンスープ			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	赤魚と豆腐の煮物	ポークチャップ	鶏肉と根菜の煮物	マスのムニエル バター醤油	豚肉ごまだれ	肉豆腐	厚揚げの和風麻婆	鶏肉の利休焼き			
	ピーナツ和え	キャベツのサラダ	サラダ	生姜和え	五目煮豆	春菊の和え物	塩昆布和え	かぶとオクラの和え物			
	浅漬け	フルーツヨーグルト	きんぴらごぼう	南瓜の煮物	磯和え	フルーツ	里芋の白煮	さつま芋の甘煮			
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁			

\*食材の都合により、変更になる場合があります。