

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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
	ほうれん草の煮浸し	厚揚げと野菜の炒り煮	油揚げの卵とじ	切干大根の炒り煮	ケチャップ炒め	オムレツ	肉詰めいなり	スクランブルエッグ	がんもの煮物	ジャーマンポテト	干しえびの野菜炒め
	納豆	茄子の和え物	海藻サラダ	ドレッシング和え	ポテトサラダ	梅風味和え	春菊のサラダ	いんげんのサラダ	しらす和え	おかか和え	納豆
	味噌汁	梅干し	ふりかけ たらこ	あみ佃煮	たいみそ	海苔佃煮	ふりかけ のりたまご	あみ佃煮	たいみそ	ふりかけ のりかつお	味噌汁
	ジョア(ストロベリー)	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
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	味噌煮込みうどん	ご飯	ご飯	ご飯	海鮮丼	ご飯	ご飯
	和風麻婆	メバルの葱みそ焼き	鶏肉の南部焼き	マスの香草パン粉焼	和風サラダ	鱈の葱ソース	豚肉のくるみ味噌焼き	チキン南蛮	茶碗蒸し	タラの粒マスタード焼き	肉団子の酢豚風
	じゃが芋のツナ炒め	小松菜とベーコンのソテー	おかか和え	トマト煮	フルーツヨーグルト	おろし和え	車麩と大根の煮物	わさび醤油和え	甘酢和え	マリネサラダ	中華風旨煮
	フルーツ	昆布豆	南瓜煮	フルーツ		フルーツゼリー	フルーツ	フルーツ	清まし汁	フルーツ	ピーナツ和え
	清まし汁	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ		清まし汁	味噌汁	味噌汁		つみれ汁	中華風かき玉スープ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホキの味噌マヨネーズ焼き	鶏肉のバーベキューソース焼	赤魚の和風あんかけ	肉じゃが	メバルの生姜煮	鶏肉の照り焼き	カレイの煮付け	タラの醤油麹焼き	チキンソテーマトソースかけ	豆腐の五目あんかけ	ブリの照り焼き
	白菜の煮浸し	ブロッコリーのサラダ	肉野菜炒め	ナムルサラダ	和風サラダ	南瓜煮	春雨サラダ	ゆかり和え	さつま芋サラダ	磯和え	
	春菊サラダ	フルーツゼリー	フルーツ	甘酢和え	ほうれん草のお浸し	なめ茸和え	煮豆	マカロニサラダ	フルーツ	トマトサラダ	切り干し大根
	味噌汁	千切り野菜のスープ	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	コーンスープ	味噌汁	フルーツ
											清まし汁
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	高野豆腐のとろみ煮	カリフラワーのコンソメ煮	さつま揚げの炒め物	竹輪と野菜の卵とじ	豆腐のそぼろあん	目玉焼き	ほうれん草のソテー	野菜炒め	魚河岸揚げの煮物	チーズオムレツ	春雨のとろみ煮
	玉子サラダ	胡麻和え	お浸し	塩昆布和え	辛子和え		キャベツのサラダ	納豆	辛子和え	アスパラサラダ	カリフラワーサラダ
	ゆずみそ	あみ佃煮	ふりかけ やさい	ゆずみそ	梅干し	カリフラワーのサラダ	海苔佃煮	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ うめしそ	たい味噌
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ふりかけ たらこ	味噌汁	牛乳	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	味噌汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)
昼食	鶏きこのそば	ご飯	栗ご飯	ご飯	カレーピラフ	ご飯	ご飯	もやしラーメン	ご飯	麦ご飯	ご飯
	南瓜のソテー	豚肉と茄子の味噌炒め	鶏肉の柚子胡椒焼き	メバルのタルタル焼き	キッシュ風	カレイのから揚げ野菜あん	鶏肉と大豆の煮物	豆腐シュウマイ	鶏肉のクリーム煮	鯖の味噌煮	かに玉あんかけ
	フルーツポンチ	磯和え	揚げ出し豆腐	炊き合わせ	玉葱のサラダ	高野豆腐煮	南瓜サラダ	マンゴープリン	さつま芋のドレッシングサラダ	甘酢和え	回鍋肉
		フルーツ	和風マヨネーズ和え	和風サラダ	冬瓜のスープ	ぶどうゼリー	冬瓜のくず煮		フルーツ	とろろ芋	杏仁豆腐
		清まし汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁		コンソメスープ	清まし汁	中華スープ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の生姜焼き	メバルの幽庵焼き	青椒肉絲	鶏肉のごまだれ	マスの野菜蒸し	鶏肉の梅照り焼き	シュウマイ	鱈の山椒味噌焼	ホキのゆず味噌焼	ポークチャップ	鶏肉の治部煮
	ひじきと大豆の煮物	里芋の白煮	ぜんまいのナムル	ウインナーのケチャップ炒め	きんぴらごぼう	たらこ炒め	フルーツ杏仁	切り昆布煮	ほうれん草のソテー	青梗菜の炒め物	しらす和え
	はんぺんのバター醤油焼き	オーロラソースかけ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	甘酢和え	ワンタンスープ	胡麻和え	オクラの磯和え	フルーツ	さつま芋のきんとん
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	清まし汁		のっぺい汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	五目ぜんまい煮	いんげんの炒め煮	角揚げの煮物	野菜炒め	炒り豆腐	鯛の梅煮	じゃが芋のそぼろ煮	野菜炒め			
	ツナサラダ	納豆	ゆず浸し	温泉卵	お浸し	おかか和え	胡麻風味サラダ	梅風味サラダ			
	あみ佃煮	味噌汁	ふりかけ たらこ	ゆず味噌	あみ佃煮	ふりかけ やさい	梅干し	海苔佃煮			
	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				
昼食	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	たぬきうどん	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯			
	豚肉の葱塩ソース	豆腐ハンバーグ	天ぷら	肉じゃが	ホッケのみりん漬け	フレンチサラダ	ぶり大根	鶏肉のもろみ焼き			
	キャベツの蒸し煮	生姜和え	かぶの煮物	牛乳羹	きんぴらごぼう	フルーツゼリー	胡麻和え	海老つみれと大根の煮物			
	オレンジゼリー	フルーツ	胡麻豆腐		豆腐サラダ	オニオンスープ	フルーツ	フルーツ			
	かき玉汁	清まし汁	赤だし汁		味噌汁		清まし汁	清まし汁			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	ホキのムニエル	メバルの煮付け	鶏肉のくわ焼き	鱈の照り焼き	クリームシチュー	赤魚の沢煮	肉野菜炒め	鱈の南蛮漬け			
	南瓜サラダ	カレー風味炒め	ひじき煮	ピーマンのソテー	ベーコンの和風炒め	くるみ和え	卵の花	春雨の旨煮			
	なめ茸和え	胡麻風味サラダ	フルーツ	酢の物	フルーツ	煮豆	オクラの和え物	さつま芋の甘煮			
	味噌汁	味噌汁	のっぺい汁	清まし汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁			

*食材の都合により、変更になる場合があります。