


1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
食パン 魚肉ソーセージソテー フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	御飯 さつま揚げの照り煮 うすら豆 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁	食パン 野菜クリームスープ フルーツ缶 (みかん) ブドウジュース	御飯 大豆と切昆布の煮物 漬物 (青しその実) 大根と絹さやの味噌汁	食パン ツナのソテー フルーツ缶 (みかん) 牛乳	御飯 ちくわ炒め煮 ふりかけ (のりかつお) ほうれん草とたまねぎの味噌汁	食パン ポトフ風 フルーツ (バナナ) 牛乳
赤飯 ぶりの幽庵焼 いんげんの和え物 フルーツ缶 (みかん) 卵と青ネギの清まし汁	御飯 ①ハッシュドチキン ②サケのホワイトソースかけ イタリアンサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 豆腐と三つ葉のコンソメスープ	御飯 ①鶏の塩麹唐揚げ ②さばの味噌煮 菜の花のお浸し フルーツ缶 (カクテル) そうめんとかいわれの清まし汁	御飯 鶏肉のバター醤油ソース オクラの梅肉和え フルーツ缶 (パイナップル) じゃがいもとニラの味噌汁	三色丼 味噌マヨネーズ和え いちごムース 豆腐と大根葉の清まし汁	醤油ラーメン 焼売 フルーツ缶 (カクテル)	*季節献立* 散らし寿司 鱈の香味焼 冬瓜の薄くす煮 メロンゼリー あさりと青ネギの清まし汁
御飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼 うぐいす豆 かに風味サラダ 小町麩と大根葉の味噌汁	御飯 あさりの柳川風煮 金平ごぼろ フルーツ缶 (黄桃) 白菜と油揚げの味噌汁	豚キムチ丼 里芋の含め煮 フルーツ缶 (洋なし) もやしと小松菜の味噌汁	御飯 サワラの生妻焼き 豚しゃぶサラダ ブルーベリーヨーグルト わかめと白玉麩の清まし汁	わかめ御飯 豚肉と根菜の旨煮 ひじきの白和え 卵と三つ葉の味噌汁	御飯 和風ハンバーグ~柚子おろし~ 豆のサラダ フルーツ缶 (黄桃) もやしと油揚げの味噌汁	御飯 洋風卵焼き きのこたまねぎのソテー フルーツ缶 (みかん) 大根のコンソメスープ
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
御飯 じゃがいもの金平 納豆 もやしと三つ葉の味噌汁	食パン ミートボールコンソメ煮 フルーツ缶 (洋なし) 牛乳	御飯 がんもの煮物 うすら豆 大根と大根葉の味噌汁	食パン スクランブルエッグ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ふりかけ (のりたまご) ごぼうとオクラの味噌汁	食パン 野菜のソテー フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 漬物 (赤かっぱ) チンゲン菜とたまねぎの味噌汁
御飯 ①卵と海老のチリソースかけ ②肉豆腐 わかめと胡瓜の酢の物 フルーツ缶 (みかん) 白菜と油揚げの味噌汁	御飯 ①チンジャオロース ②サバの南蛮漬 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶 (みかん) 卵と絹さやの清まし汁	御飯 ①フリの照り焼き ②豚肉のねぎ塩炒め 菜種和え フルーツ缶 (パイナップル) 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 筍と油揚げの煮物 水ようかん そうめんと青ネギの清まし汁	御飯 肉団子の味噌煮込み もやしのナムル フルーツ缶 (黄桃) うすまき麩と絹さやの清まし汁	鶏南蛮そば 小松菜のおかか和え ごま豆腐	*お楽しみメニュー*
御飯 鶏肉のマスタード焼 エンドウのオイスター炒め フルーツ缶 (カクテル) 菜の花と庄内麩の味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ いんげんのピーナッツ和え 漬物 (ごま昆布) じゃがいもとニラの味噌汁	ゆかり御飯 肉じゃが フロコリーのかに風味和え 里芋と油揚げの味噌汁	御飯 鶏肉のさっぱり煮 タラモサラダ フルーツ缶 (洋なし) はんぺんと小松菜の味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ フルーツ缶 (みかん) 卵とかいわれの味噌汁	御飯 サゴシの揚げ煮 ちくわのわさびマヨ和え フルーツ缶 (カクテル) 小町麩ととうろ昆布の清まし汁	御飯 豚肉と生揚げの当座煮 うぐいす豆 フルーツ缶 (みかん) あさりと青ネギの味噌汁
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
食パン ジャーマンポテト フルーツ (ブルーベリー) オレンジジュース	御飯 肉団子和風煮 漬物 (青しその実) もやしと油揚げの味噌汁	食パン ブラウンシチュー フルーツ缶 (みかん) 牛乳	御飯 炒り卵 ふりかけ (ごまひじき) 里芋と青ネギの味噌汁	食パン ツナソテー フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	御飯 がんもの煮物 漬物 (ごま昆布) キャベツとかいわれの味噌汁	食パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ缶 (洋なし) 牛乳
御飯 ①豚肉の焼肉風炒め ②メバルの揚げおろし煮 酢味噌和え ミルクムース 卵とほうれん草の清まし汁	御飯 ①親子煮 ②アジフライ~タルタルソース~ 白菜と胡瓜の浅漬け フルーツ缶 (洋なし) 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 ①鶏肉の青海苔チーズパン粉焼 ②サケのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶 (黄桃) うすまき麩とニラの味噌汁	人参ピラフ 鶏肉のトマトソース カリフラワーサラダ フルーツ (キウイ) 豆腐と三つ葉のコンソメスープ	ピース御飯 豚肉と大根の旨煮 ねばねばサラダ フルーツ缶 (パイナップル) ごぼうと油揚げの味噌汁	サンドイッチ ミモザサラダ ハワイア風 (コーヒー) ツナクリームスープ	豚みぞれうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の和風和え
いりこ菜飯 鶏肉の柚子胡椒炒め 揚げだし豆腐 大根と小松菜の味噌汁	御飯 豚肉とピーマンのバター醤油炒め ツナサラダ フルーツ缶 (パイナップル) はんぺんとかいわれの味噌汁	御飯 肉豆腐チャンブルー ほうれん草の辛子和え フルーツ缶 (カクテル) 卵と絹さやの清まし汁	中華丼 わかめの華風和え フルーツ缶 (洋なし) たまねぎとコーンの中華スープ	御飯 鮭フライ 温野菜~ごまマヨソース~ フルーツ缶 (みかん) ほうれん草と白玉麩の味噌汁	御飯 ぶりの香味だれかけ ビーフソテー フルーツ缶 (黄桃) 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼 もやしと胡瓜のドレッシング フルーツ缶 (カクテル) 卵とニラの味噌汁
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
御飯 じゃがいもの金平 ふりかけ (のりかつお) もやしと大根葉の味噌汁	食パン クリームスープ フルーツ (バナナ) ピーチジュース	御飯 炒り卵 漬物 (赤かっぱ) 白菜と油揚げの味噌汁	食パン 魚肉ソーセージソテー フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳	御飯 ちくわ炒め煮 ふりかけ (ごまひじき) もやしと大根葉の味噌汁	食パン スクランブルエッグ フルーツ (バナナ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの和風炒め 納豆 大根と小松菜の味噌汁
御飯 ①カレイムニエル~焦がしバター~ ②デミグラスソースハンバーグ キャベツのソテー フルーツ缶 (パイナップル) たまねぎのコンソメスープ	御飯 ①鶏肉の竜田焼き ②シルバーの磯辺揚げ 南瓜の甘煮 プレーンヨーグルト ごぼうとオクラの味噌汁	御飯 ①サバの漬け焼き ②肉団子の酢豚風 スパゲティサラダ フルーツ缶 (黄桃) うすまき麩ととうろ昆布の味噌汁	太巻き寿司 茶碗蒸し フルーツあんみつ 赤だしの味噌汁	御飯 ホキのフライ~オーロラソース~ 大根サラダ フルーツ缶 (みかん) うすまき麩と絹さやの味噌汁	ドライカレー 花野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト 玉葱と三つ葉のコンソメスープ	冷やし中華 焼売 杏仁フルーツ
菜飯 千草焼 大豆五目煮 あさりと絹さやの味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き れんごんの高菜炒め フルーツ缶 (みかん) はんぺんとかいわれの味噌汁	ライス バジルチキン シーザーサラダ ストロベリームース いんげんのコンソメスープ	ホイコーロー丼 ひじきのマヨ和え フルーツ缶 (カクテル) 大根といんげんの味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ缶 (洋なし) 卵とかいわれの味噌汁	御飯 えびの卵とじ じゃがいもの青海苔バター フルーツ缶 (黄桃) わかめと白玉麩の味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜のナムル フルーツ缶 (カクテル) はんぺんとかいわれの味噌汁
29日	30日					
食パン ミートボールのトマト煮 フルーツ缶 (洋なし) 牛乳	御飯 はんぺん煮 のり佃煮 里芋の椎茸の味噌汁					
御飯 ①豚肉の白湯炒め ②鮭の菜種焼き 胡瓜のゆかり和え フルーツ缶 (みかん) いんげんと庄内麩の味噌汁	御飯 ①油淋鶏 ②八宝菜 大根とザーサイのサラダ あんずゼリー 春雨の中華スープ					
二色丼 蓮根金平 フルーツ缶 (パイナップル) わかめと豆腐の清まし汁	わかめ御飯 アジの照り焼き ほうれん草の白和え もやしと油揚げの味噌汁					