

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
食パン 野菜クリームスープ フルーツ（バナナ） りんごジュース	御飯 肉団子和風煮 納豆 じゃが芋とキャベツの味噌汁	食パン スクランブルエッグ フルーツ（パイナップル） 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 卵の花 はんぺんと玉ねぎの味噌汁	食パン ブラウンシチュー フルーツ（カクテル缶） ピーチジュース	御飯 ミートボール煮 ふりかけ（ごまひじき） 大根と油揚げの味噌汁	食パン 魚肉ソーセージソテー フルーツ（バナナ） 牛乳
赤飯 鶏肉の塩漬漬焼 厚揚げ生姜煮 フルーツ（パイナップル） 白玉麩と大根葉の清まし汁	御飯 ①アジの揚げ煮 ②照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ（黄桃缶） わかめと卵の味噌汁	桜ちらし寿司 鶏肉の香味焼 菜の花の辛子しょうゆ ひな祭りゼリー あさりの清まし汁	豚みぞれそば ちくわの磯辺揚げ フルーツ（洋なし缶）	御飯 鶏肉のフライ クワとアハラのチー ヨーグルト（さくらソース） 玉葱のコンソメスープ	ドライカレー ミモザサラダ フルーツ（キウイ） ベーコンのコンソメスープ	*お楽しみメニュー*
御飯 シルバーの竜田揚げ チンゲン菜のわさび和え フルーツ（洋なし缶） そうめんと絹さやの清まし汁	御飯 鶏肉のマスタード焼 ビーフソテー フルーツ（みかん缶） 南瓜ともやしの味噌汁	御飯 豚肉とかぶのトロミ煮 うぐいす豆 フルーツ（カクテル缶） 庄内麩とかいわれの味噌汁	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう いちごムース そうめんとねぎの清まし汁	御飯 豚肉の白湯炒め ナムル フルーツ（パイナップル） 豆腐と三つ葉の清まし汁	菜めし あさりの柳川風煮 いんげんのごまマヨ和え 椎茸と油揚げの味噌汁	御飯 豚キムチ炒め 小松菜のお浸し フルーツ（黄桃缶） 卵とねぎの味噌汁
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
御飯 はんぺんの卵とじ 納豆 もやしと大根葉の味噌汁	食パン トマトスープ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 漬物（赤かっぱ） ごぼうとじゃが芋の味噌汁	食パン キャベツソテー フルーツ（パイナップル） 牛乳	御飯 炒り卵 ふりかけ（ごまひじき） 大根と油揚げの味噌汁	食パン 野菜クリームスープ フルーツ（みかん缶） ぶどうジュース	御飯 さつま揚げの炒め うぐいす豆 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁
御飯 ①バジルチキン ②ホキのムニエル 豆のサラダ ミルクムース コーンのコンソメスープ	御飯 ①アジの南蛮漬 ②肉豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ（黄桃缶） 卵とねぎの味噌汁	御飯 ①さばの味噌漬焼 ②牛肉とニラの塩炒め 白和え フルーツ（洋なし缶） 小町麩とかいわれの清まし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ こま豆腐 とろろ昆布と白玉麩の清まし汁	けんちんうどん ツナマヨサラダ フルーツ（黄桃缶）	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもの煮ころがし フルーツ（パイナップル） あさりとねぎの清まし汁	*季節献立* バターライス マカロニグラタン コーンスローサラダ フルーツ（カクテル缶） ベーコンのコンソメスープ
御飯 メバルの照り焼き じゃが芋の青海苔バター フルーツ（パイナップル） 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 鶏肉の生姜焼 白菜の塩昆布和え フルーツ（カクテル缶） 大根ときざみ揚げの清まし汁	わかめ御飯 肉じゃが エンドウのオイスター炒め 南瓜ともやしの味噌汁	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 春雨サラダ フルーツ（みかん缶） 卵とわかめの味噌汁	御飯 サゴシの揚げ煮 れんこんの高菜炒め オレンジムース そうめんと大根葉の清まし汁	御飯 豚肉と生揚げの当座煮 わかめの酢の物 フルーツ（洋なし缶） 菜の花と白玉麩の清まし汁	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル フルーツ（黄桃缶） わかめの中華スープ
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
食パン スクランブルエッグ フルーツ（洋なし缶） 牛乳	御飯 大豆とひじきの煮物 漬物（ごま昆布） 油揚げと大根の味噌汁	食パン 南瓜クリーム煮 フルーツ（ブルーベリー） オレンジジュース	御飯 肉団子と和風煮 うずら豆 じゃが芋ともやしの味噌汁	食パン ジャーマンポテト フルーツ（パイナップル） 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 漬物（赤かっぱ） ごぼうとキャベツの味噌汁	食パン 野菜ソテー フルーツ（バナナ） りんごジュース
御飯 ①アジの南部焼 ②エビとエンドウの炒め いんげんの柚子和え フルーツミックスゼリー 白菜としめじの清まし汁	御飯 ①サケのマヨネーズ焼き ②デミグラスソースハンバーグ 高野煮 フルーツ（パイナップル） そうめんと大根葉の清まし汁	御飯 ①ホキのフライ ②豚肉の柚子胡椒炒め 炒り豆腐 フルーツヨーグルト わかめと小町麩の味噌汁	人参ピラフ 鶏肉のトマトソース ツナソテー フルーツ（みかん缶） コーンのコンソメスープ	ひじき御飯 中華風ふり大根 キャベツのマヨネーズ和え 水ようかん 豆腐と油揚げの味噌汁	ピピンパ舞 大根のしそ風味和え りんごのコンポート わかめの中華スープ	醤油ラーメン 焼売 杏仁豆腐
ゆかり御飯 鶏肉と野菜の中華炒め 揚げだし豆腐 あさりの清まし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ（みかん缶） 卵とかいわれの味噌汁	御飯 サバの香味焼き 酢味噌和え フルーツ（洋なし缶） とろろ昆布とそうめんの清まし汁	ホイコーロー丼 春雨サラダ フルーツ（黄桃缶） わかめの中華スープ	御飯 エビカツ 花野菜サラダ 漬物（つぼ漬） はんぺんと大根葉の味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ（カクテル缶） 白菜ときざみ揚げの味噌汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げゴマ味噌煮 フルーツ（パイナップル） あさりと水菜の清まし汁
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
御飯 大豆と切り昆布の煮物 ふりかけ（ごまひじき） しめじと大根の味噌汁	食パン スクランブルエッグ フルーツ（パイナップル） 牛乳	御飯 さつま揚げの炒り煮 納豆 はんぺんと大根葉の味噌汁	食パン ポテトソテー フルーツ（ブルーベリー） 牛乳	御飯 がんも煮 うぐいす豆 大根とオクラの味噌汁	食パン ミートボールクリーム煮 フルーツ（みかん缶） ピーチジュース	御飯 炒り卵 漬物（ごま昆布） じゃが芋とキャベツの味噌汁
御飯 ①鶏肉のパン粉焼 ②タラのクリーム煮 ブロッコリーソテー フルーツ（みかん缶） 玉葱のコンソメスープ	御飯 ①鶏の唐揚げ ②シルバーの磯辺焼 切干大根の煮物 フルーツ（黄桃缶） 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 ①めばるの揚げ煮 ②酢豚風肉団子 ほうれん草のお浸し フルーツ（洋なし缶） 卵とねぎの味噌汁	太巻いなり 茶碗蒸し フルーツあんみつ 花麩と水菜の清まし汁	鶏塩うどん 温野菜ごまマヨソース フルーツ（カクテル缶）	五目チャーハン 棒々鶏風 フルーツ（キウイ） チンゲン菜とコーンの中華スープ	サンドイッチ ポパイソテー ハワイア風（ストロベリー） ツナトマトスープ
御飯 豚肉の削りかつお炒め オクラのなめ茸和え フルーツ（カクテル缶） そうめんと白玉麩の清まし汁	御飯 鮭菜めし 干草焼 大豆とベーコンの洋風煮 白菜とじゃが芋の味噌汁	御飯 鶏肉のマスタード焼 ビーフソテー フルーツ（みかん缶） ごぼうとニラの味噌汁	御飯 サバの竜田焼き れんこんの金平 フルーツ（パイナップル） 豆腐ときざみ揚げの清まし汁	御飯 豚肉と蓮根のオイスター炒め ほうれん草の和え物 いちごムース あさりと大根葉の清まし汁	わかめ御飯 鮭フライ エビとエンドウのオイスター炒め 庄内麩とねぎの味噌汁	御飯 家常豆腐 大根の浅漬け フルーツ（パイナップル） 里芋とごぼうの味噌汁
29日	30日	31日				
食パン カレー風味ソテー フルーツ（洋なし缶） 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め ふりかけ（ごまひじき） じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	食パン ポトフ風 フルーツ（バナナ） 牛乳				
御飯 ①チキン南蛮 ②ブリの味噌焼き 春雨サラダ フルーツ（カクテル缶） とろろ昆布と白玉麩の清まし汁	御飯 ①ボークビーンズ ②アジの照り焼き 菜種和え ヨーグルト（ブルーベリーソース） 油揚げと大根葉の味噌汁	御飯 ①豚肉のオイスター炒め ②カレーのマスタード焼き 大根のしそ風味和え フルーツ（黄桃缶） あさりと絹さやの清まし汁				
他人丼 チンゲン菜のボン酢和え フルーツ（みかん缶） 豆腐とわかめの味噌汁	御飯 チキンカツ もやしのわさびごまドレ和え 漬物（つぼ漬） とろろ昆布とそうめんの清まし汁	御飯 豚肉と白菜のキムチ炒め ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ（パイナップル） 卵とねぎの味噌汁				