

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3	4
和食				ごはん 和風スクランブルエッグ 茄子の甘辛煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 納豆 玉子サラダ 汁物
洋食				ホットケーキ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ミネストローネ	パン チキンボールクリーム煮 タラモサラダ 野菜スープ	パン ミニオム&ミニウィンナー トマトペンネサラダ クリームスープ	パン チキンステーキ 玉子サラダ コンソメスープ
昼食				ごはん 太刀魚の照り焼き キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん 鶏ごぼうの旨煮 ブロッコリーのおかか和え 炒り豆腐 吸物	ごはん 牛肉と春野菜の炒め 小松菜の焼き椎茸和え 三色野菜揚げ 汁物	高菜チャーハン 小松菜とやしのナムル 人蔘しゅうまい スープ
夕食				ごはん 肉じゃが 豆苗と白菜の和え物 ごぼうの旨煮 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 炊き合わせ 汁物	ごはん アスパラクリームコロッケ 胡瓜と錦糸卵の和え物 大根のそぼろあん 汁物	ごはん 親子煮 長芋とオクラの和え物 蟹の重ね蒸し 汁物
	5	6	7	8	9	10	11
和食	ごはん 豆腐ローフ なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん 海鮮ステーキ 笹かまの山葵醤油 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 厚焼き玉子 フルーツカクテル 汁物	ごはん やわらかつくね 茄子の煮浸し パンブキンサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 切り干し大根 ポテトサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 青梗菜の油炒め コールスローサラダ 汁物
洋食	パン トマトオムレツ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン ミニハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ	パン ハムチーズピカタ フルーツカクテル 野菜スープ	パン えびボールクリーム煮 パンブキンサラダ トマトスープ	パン ミートオムレツ ポテトサラダ ミルクスープ	パン チキンオープン焼き マカロニサラダ グリーンスープ	パン 肉だんごシャリアピンソース コールスローサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 鶏肉の鉄焼き エリンギと梅のおろし和え 里芋の田楽味噌かけ 汁物	ごはん エビチリ 野菜焼売 キャベツの中華和え スープ	山菜そば 青菜とちくわの和え物 肉詰稲荷の煮物 水羊羹	ごはん ロールキャベツ 帆立とセロリのマリネ 新じゃがのマスタードソース スープ	ごはん アジの塩焼き 明日葉の胡麻和え 南瓜の金時煮 汁物	ごはん 赤魚の幽庵焼き いんげんとささみのボン酢和え 里芋とイカの煮物 汁物	チキンライス グリーンサラダ りんご スープ
夕食	握り寿司 蒟蒻の甘辛炒め 巾着煮 吸物	ごはん 肉豆腐 長芋のしそ和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 横浜シューマイ 棒棒鶏サラダ 烏龍茶ゼリー スープ	ピースご飯 カレーの煮付け 小松菜と桜海老の和え物 キャベツの重ね蒸し 汁物	ごはん 鶏肉の甘味噌焼き 小松菜の辛子和え 揚げだし豆腐 吸物	ごはん 菜の花コロッケ つみれの煮物 筍の土佐和え 汁物	ごはん 鱈の木の芽味噌焼き 切り昆布煮 厚揚げの煮物 吸物
	12	13	14	15	16	17	18
和食	ごはん 肉だんご柚子風味 五目厚焼き玉子 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん カレーの漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ごぼうサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 納豆 ツナサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 大豆と昆布のうま煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 鱈の粕漬焼き 茄子の甘辛煮 トマトペンネサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 卵の花 タラモサラダ 汁物
洋食	パン きのこオムレツ 豆の胡麻和えサラダ パンブキンスープ	パン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ キャロットスープ	パン 目玉焼き ツナサラダ ミネストローネ	フレンチトースト スクランブルエッグ フルーツヨーグルト コンソメスープ	パン ジャーマンポテト 玉子サラダ 野菜スープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ トマトペンネサラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ タラモサラダ ベジタブルスープ
昼食	ごはん 鱈のベジタルソース ハムサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 白身魚フライ かたと卵のやわらかしんじょう 菜の花とちくわの和え物 汁物	ごはん つくねの照り焼き かぶの塩昆布和え 枝豆のふっくら揚げ 汁物	カレーうどん カレーの煮付け 大根とツナの和え物 みかんゼリー	ごはん さばの山椒焼き もやしとにら生巻和え 大根の帆立あん 汁物	ごはん かに玉 春雨のナムル 豆腐シユウマイ スープ	いなり寿司 ひじきと青菜の和え物 抹茶ムース 新じゃがのそぼろあん 吸物
夕食	ごはん 春野菜と桜えびのかき揚げ 青菜のアーモンド和え 里芋煮 汁物	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 明日葉の白和え 豆腐のエビあんかけ 吸物	ごはん 鮭のムニエル スモークチキンと野菜のマリネ グラタン スープ	ごはん めばるの煮付け 筍の香味醤油漬 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とトマトの中華和え 餃子 スープ	あさりごはん 和風ハンバーグ キャベツとしらすの和え物 京合わせ 汁物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 新たまねぎのサラダ 茄子とポテトの重ね焼き スープ
	19	20	21	22	23	24	25
和食	ごはん 魚と野菜のステーキ 茄子の煮浸し スパゲティサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 笹かまの山葵醤油 コールスローサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん 鶏の味噌だれ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん 鶏の照り焼き(朝) なます さつまいもサラダ 汁物
洋食	パン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン チーズオムレツ パンブキンサラダ わかめスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 コールスローサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ マカロニサラダ ミルクスープ	パン ポパイオムレツ ポテトサラダ トマトスープ	パン チキンボールトマト煮 フルーツカクテル グリーンスープ	パン 彩りオムレツ さつまいもサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 五目旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 大根と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 豚バラ大根炒め ふきの煮物 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	ごはん 海老フライ 小松菜の和え物帆立風味 山芋と海老の湯葉包み 汁物	あんかけ焼きそば ニラ饅頭 マンガープリン スープ	ごはん 鱈の味噌煮 そら豆のたらまヨ和え 山芋揚げ 吸物	ごはん 鮭の塩麹焼き 白菜のゆかり和え 里芋のそぼろあん 汁物	ごはん 春野菜ポトフ グラタン アスパラのマリネ 桃ゼリー
夕食	ごはん 鶏肉のオニオンソース 白菜のお浸し 豆ひじき 汁物	ごはん お刺身盛り合わせ わさび菜の和え物 車麩の煮物 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 春菊の和え物 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん はまちの柚子醤油焼き オクラの梅肉和え つくねの煮物 具沢山汁	ごはん 豚肉と春野菜の炒め物 茄子と蓮根の甘辛和え おかひじきのお浸し 汁物	ハヤシライス 春キャベツとベーコンの炒め デザート スープ	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 青菜の菜種和え じゅんさいとろろ 汁物
	26	27	28	29	30		
和食	ごはん 揚げだし豆腐そぼろあん 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 五目うの花 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 茄子の甘辛煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 鮭の塩焼き20g 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物		
洋食	パン レアオムレツ スパゲティサラダ ベジタブルスープ	パン 目玉焼き 豆の胡麻和えサラダ パンブキンスープ	パン えびボールのトマト煮 ツナサラダ キャロットスープ	ホットケーキ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ミネストローネ	パン チキンボールクリーム煮 タラモサラダ 野菜スープ		
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と大根の柚子和え 豆乳がんもの煮物 汁物	ベジタブルカレー きのこのマリネ グラタン ミニカップ スープ	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 錦糸玉子の海老しんじょう かぶの塩昆布和え 汁物	ごはん 太刀魚の照り焼き キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 おかひじきのお浸し 炒り豆腐 吸物		
夕食	ごはん 天麩羅 オクラのおかか和え 京がんもの煮物 汁物(ポテト、花麩)	ごはん タラのみぞれ煮 青梗菜と薩摩揚げの和え物 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 白身魚のバター醤油焼 ミモザサラダ ベーコンとアスパラの炒め スープ	ごはん 肉じゃが 豆苗と白菜の和え物 ごぼうの旨煮 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 炊き合わせ 汁物		