

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
和食					ごはん ホッケの塩焼き 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ツナサラダ 汁物
洋食					パン チキンボールクリーム煮 玉子サラダ ミネストローネ	パン レアオムレツ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ツナサラダ コンソメスープ
昼食					ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 小松菜の焼き椎茸和え かにかまの磯部揚げ 吸物	ごはん 牛肉の甘辛煮 おかひじきのお浸し 炒り豆腐 汁物	高菜チャーハン 小松菜とやしのナムル 人参しゅうまい スープ
夕食					ごはん 海老フライ 胡瓜と錦糸卵の和え物 炊き合わせ 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 大根のそぼろあん 汁物	ごはん 肉じゃが キャベツと桜海老の和え物 揚げだし豆腐 汁物
	4	5	6	7	8	9	10
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 隠元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 厚焼き玉子 マカロニサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 卵の花 玉子サラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 なます コールスローサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜の油炒め フルーツカクテル 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物
洋食	パン ミートオムレツ ポテトサラダ ミルクスープ	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミニハンバーグ 玉子サラダ コンソメスープ	パン えびボールクリーム煮 ごぼうサラダ トマトスープ	パン チキンオープン焼き コールスローサラダ オニオンスープ	パン トマトオムレツ フルーツカクテル じゃがいもポターージュ	パン 白身魚バジル焼き パンブキンサラダ 野菜スープ
昼食	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 小松菜の辛子和え ごぼうの旨煮 吸物	ごはん かに玉 春巻き 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 里芋の田楽味噌かけ	ごはん ロールキャベツ カレーベース 帆立とセロリマリネ 新じゃがのマスタードソース スープ	ごはん 鮭の幽庵焼き ほうれん草と桜海老の和え物 里芋とイカの煮物 汁物	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	チキンライス グリーンサラダ りんご スープ
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ(まぐろ・サーモン・かんぱち) 春菊の胡麻和え 海鮮つみれの煮物 汁物	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 菜の花コロッケ つみれの煮物 筍の土佐和え 汁物	ピースご飯 カレイの煮付け いんげんとささみのボン酢和え 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	ごはん 鶏肉の鉄焼き エリンギと梅のおろし和え 車麩の煮物 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	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
	11	12	13	14	15	16	17
和食	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 さつまいもサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬焼き 五目厚焼き玉子 たらもサラダ 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 大豆と昆布のうま煮 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 湯葉巻のあんかけ ミニ納豆 じゃがいものマスタードサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 青梗菜と油揚げの煮びたし スバゲティサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 トマトペンネサラダ 汁物
洋食	パン 肉だんごシャリアピンソース さつまいもサラダ コンソメスープ	パン ツナオムレツ たらもサラダ ミネストローネ	パン 目玉焼き ツナサラダ チキンコンソメスープ	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 キャラットスープ	パン ミートローフ じゃがいものマスタードサラダ クリームスープ	パン きのこオムレツ スバゲティサラダ チリコンカン風スープ	パン ジャーマンポテト トマトペンネサラダ パンブキンスープ
昼食	ごはん エビチリ 春雨のナムル 豆腐シューマイ スープ	ごはん 鰯の南部焼き 大根の帆立あん 菜の花とちくわの和え物 汁物	ごはん つくねの煮物 もやしとニラ生姜酢和え ピーマンとじゃこの炒め物 汁物	カレーうどん 春キャベツの塩昆布和え 新じゃがのそぼろあん	ごはん 白身魚フライ 大根とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん 鱈のベジタルソース りんごのコンポート 帆立風味フライ スープ	いなり寿司 ひじきと青菜の和え物 枝豆のふっくら揚げ 吸物
夕食	ごはん 春野菜と桜えびのかき揚げ キャベツとしらすの和え物 鹿の子煮 汁物	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 明日葉のお浸し 豆腐のエビあんかけ 吸物	ごはん 白身魚のマスタードソース 新たまねぎのサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 赤魚の煮付け 筍の香味醤油漬 山芋揚げ 汁物	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜と春雨の中華和え 餃子 スープ	あさりごはん 和風ハンバーグ 青菜のアーモンド和え 京合わせ 汁物	ごはん 鮭の香草パン粉焼き スモークチキンと野菜のマリネ グラタン スープ
	18	19	20	21	22	23	24
和食	ごはん 鶏の味噌だれ なます コールスローサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 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 赤魚の漬け焼き オクラめかぶもろヘイヤ和え マカロニサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 青梗菜の油炒め さつまいもサラダ 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 魚と野菜のステーキ 茄子の煮浸し ポテトサラダ 汁物
洋食	パン チキンボールトマト煮 コールスローサラダ コンソメスープ	パン チーズオムレツ ごぼうサラダ ミルクスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 パンブキンサラダ 野菜スープ	パン 彩りオムレツ マカロニサラダ じゃがいもポターージュ	パン 若鶏のピカタ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン ポパイオムレツ フルーツカクテル グリーンスープ	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ トマトスープ
昼食	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 五目旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 大根と帆立のぐず煮風 汁物	ごはん 野菜コロッケ 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 二郎饅頭 マンガープリン スープ	ごはん 鰯の味噌煮 そら豆のたらマヨ和え 竹輪の磯部揚げ 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	パン 春野菜ポトフ グラタン 桃ゼリー
夕食	ごはん はまちの柚子醤油焼き 白菜のお浸し 豆ひじき 汁物	握り寿司 わさび菜の和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 鶏肉のオニオンソース 春菊の和え物 枝豆がんもの煮物 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラの梅肉和え 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん 豚肉と春野菜の炒め物 焼きナスの田楽味噌かけ 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 オレンジ 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
	25	26	27	28	29	30	
和食	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 五目うの花 じゃがいものマスタードサラダ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 大豆と昆布のうま煮 たらもサラダ 汁物	ごはん 衣豆腐そぼろあん 五目厚焼き玉子 スバゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトペンネサラダ 汁物	ごはん ホッケの塩焼き 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	
洋食	パン チキンステーキ じゃがいものマスタードサラダ キャラットスープ	パン 目玉焼き たらもサラダ 野菜スープ	パン えびボールのトマト煮 スバゲティサラダ パンブキンスープ	ホットケーキ スクランブルエッグ トマトペンネサラダ クリームスープ	パン チキンボールクリーム煮 玉子サラダ ミネストローネ	パン レアオムレツ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の柚子和え 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 親子煮 かぶの塩昆布和え 三色野菜揚げ 汁物	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 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 小松菜の焼き椎茸和え かにかまの磯部揚げ 吸物	ごはん 牛肉の甘辛炒め おかひじきのお浸し 炒り豆腐 汁物	
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	ごはん たらのみぞれ煮 青梗菜と薩摩揚げの和え物 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 太刀魚の揚げ出し がんもの煮物 長芋とオクラの和え物 汁物	ごはん めばるの酒蒸し 小松菜のしらす和え 玉子豆腐のかにあん 汁物	ごはん 海老フライ 胡瓜と錦糸卵の和え物 炊き合わせ 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 大根のそぼろあん 汁物	