

	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 湯葉巻きのあんかけ 薩摩芋のレモン煮 ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 五目厚焼き玉子 紅あずまサラダ (ベーコン) 汁物	ごはん サンマのおかか煮 納豆 マカロニのオーロラサラダ 汁物	ごはん 白身魚のふんわり豆腐 大豆と昆布のうま煮 玉子ポテトサラダ 汁物	
洋食				パン ミートオムレツ ゴボウと蒸し鶏のサラダ じゃがいもポタージュ	パン えびボールのトマト煮 紅あずまサラダ (ベーコン) コンソメスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ マカロニのオーロラサラダ クリームスープ	パン チキンステーキ 玉子ポテトサラダ キャロットスープ	
昼食				ごはん 牛肉と厚揚げのオイスター炒め 春巻き キャベツの中華和え スープ	山菜そば 青菜とちくわのマヨネーズ和え 鶏肉とれんごんの煮物	ごはん 豚肉のにんにく味噌炒め ほうれん草と桜海老の和え物 車麩の煮物 汁物	ごはん 鱈のベジタルソース 海老のマリネ 帆立風味フライ スープ	
夕食				ピースご飯 カレーの煮付け いんげんとハムのボン酢和え 里芋の田楽味噌かけ 汁物	ごはん 横浜シューマイ グリーンサラダ 烏龍茶ゼリー スープ	ごはん バラちらし【桃の節句・横浜】 筍の木の芽みそ和え 炊き合わせ 吸物	ごはん つくねの煮物 湯葉と昆布の彩り 和え 汁物	
	5	6	7	8	9	10	11	
和食	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し ツナサラダ (オクラ) 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 切り干し大根 ごぼうサラダ 汁物	ごはん 豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 トマトペネササラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ なます パンキンサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 卵の花 コールスローサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 昆布煮豆 紅あずまサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 隠元の胡麻和え 茹で卵と豆の胡麻サラダ 汁物	
洋食	パン トマトオムレツ ツナサラダ (オクラ) グリーンスープ	パン 白身魚のバジル焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	パン レアオムレツ トマトペネササラダ じゃがいもポタージュ	ホットケーキ スクランブルエッグ パンキンサラダ ベジタブルスープ	パン ジャーマンポテト コールスローサラダ トマトスープ	パン 白身魚のトマト煮 紅あずまサラダ ミルクスープ	パン えびボールクリーム煮 茹で卵と豆の胡麻サラダ コンソメスープ	
昼食	ごはん 鱈の柚子醤油焼き 青菜とちくわの和え物 厚揚げの煮物 汁物	ごはん 鶏チリ(横浜) 胡瓜と春雨の中華和え 豆腐シュウマイ スープ	ごはん 豚肉の塩麹炒め 枝豆とひじきの白和え 鹿の子煮 汁物	チキンライス スナックエンドウとチーズの和え物 りんごのコンポート スープ	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 春キャベツの塩昆布和え 京合わせの煮物 吸物	ごはん あんかけ焼きそば 餃子 マンゴープリン(ミント) スープ	ごはん あじフライ ひじきと青菜の和え物 豆腐の野菜あんかけ 汁物	ごはん あじフライ ひじきと青菜の和え物 豆腐の野菜あんかけ 汁物
夕食	あさりごはん 和風ハンバーグ もやしとニラの生姜酢和え ふきの煮物 汁物	ごはん 鱈の南部焼き 山芋梅しそ巻き 明日葉のお浸し 汁物	ごはん 天麩羅 オクラのおかか和え 冬瓜の帆立あん 汁物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もずく 里芋のから揚げ 汁物	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 鱈の木の芽味噌焼き 青菜のアーモンド和え 枝豆のふっくら揚げ 吸物	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラの肉和え 彩りおさつ 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラの肉和え 彩りおさつ 汁物
	12	13	14	15	16	17	18	
和食	ごはん 肉だんご柚子風味 薩摩芋のレモン煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 鱈の照り焼き 蓮根の金平 長芋たらもサラダ 汁物	ごはん 絹豆腐のあんかけ 大豆と昆布のうま煮 レンコンの彩りサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 茄子の甘辛煮 南瓜とりんごのサラダ 汁物	ごはん 鱈の粕漬焼き 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 青梗菜の油炒め 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん 鱈の梅煮 ミニ納豆 マカロニサラダ 汁物	
洋食	パン 肉だんごオニオンソース 玉子サラダ コーンスープ	パン ツナオムレツ 長芋たらもサラダ クリームスープ	パン ミートローフ レンコンの彩りサラダ パンキンスープ	パン スペイン風オムレツ 南瓜とりんごのサラダ オニオンスープ	パン 目玉焼き ポテトサラダ キャロットスープ	パン チキンオープン焼き 豆の胡麻和えサラダ ミネストローネ	パン オムレツ きのこソース マカロニサラダ コンソメスープ	
昼食	ごはん 鱈の山椒焼き ホウレン草の胡麻和え 豆ひじき 汁物	ごはん 豚肉の大豆おろしソースかけ 高野豆腐の煮物 白菜と桜海老の和え物 汁物	パン 春野菜のポトフ グラタン 桃ゼリー	ごはん 五目旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん カレーうどん 大根とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物	ごはん 麻婆豆腐 たたき胡瓜と茗荷の和え物 餃子 スープ	ごはん 菜の花コロッケ 白菜のゆかり和え 京がんもの煮物 汁物	
夕食	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ グリーンサラダ オレンジ スープ	ごはん 太刀魚の甘酢あんかけ 青菜の菜種和え 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 鮭の塩麹焼き 小松菜のお浸し 里芋のそぼろあん 汁物	ごはん アジの塩焼き ワサビ菜の和え物 枝豆がんもの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き そら豆と海老のたらマヨ和え ブロッコリーのカニあん 汁物	握り寿司 春菊のピーナッツ和え 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 牛肉と春野菜の炒め物 焼きナスの田楽味噌かけ 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	
	19	20	21	22	23	24	25	
和食	ごはん お魚ハンバーグ 切り干し大根 ツナとアボカドのサラダ 汁物	ごはん カレーの漬け焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え ナポリタンサラダ (コーン) 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 五目うの花 ポテトコールスローサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ なます トマトペネササラダ(アボカド) 汁物	ごはん 目玉焼き 茄子の煮浸し 南瓜ピーナッツサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 厚焼き玉子 イタリアンビーンズサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 青梗菜の油炒め ポテトカレーサラダ 汁物	
洋食	パン 若鶏のピカタ ゴボウの彩りサラダ パンキンスープ	パン 彩りオムレツ ナポリタンサラダ (コーン) ミルクスープ	パン チキンポルトマト煮 ポテトコールスローサラダ 野菜スープ	パン フレンチトースト スクランブルエッグ パンネとアボカドのサラダ オニオンスープ	パン ミニハンバーグ 南瓜ピーナッツサラダ トマトスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 イタリアンビーンズサラダ ベジタブルスープ	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ グリーンスープ	
昼食	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	ごはん 豚肉のねぎ塩カルビ(横浜) 小松菜の焼き椎茸和え 炊き合わせ 汁物	ごはん ハヤシライス りんごのコンポート 野菜キッシュ スープ	ごはん つくねの照り焼き 白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	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	ごはん 親子煮 白菜とえきのゆず和え かにかまの磯部揚げ 汁物	高菜チャーハン 小松菜とちくわのナムル 人参しゅうまい スープ	
夕食	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 胡瓜と錦糸卵の和え物 三色野菜揚げ 吸物	ごはん 海老フライ かぶの塩昆布和え 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん 赤魚の煮付け 筍の香味醤油漬 山芋揚げ 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 太刀魚の揚げ出し 玉子豆腐の蟹あん 長芋とオクラの和え物 汁物	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 里芋煮 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	
	26	27	28	29	30	31		
和食	ごはん 茄子のそぼろ煮 蓮根の金平 ツナとアボカドのサラダ 汁物	ごはん 鱈の塩焼き 茄子の甘辛煮 たらもサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし スパゲティサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻きのあんかけ 薩摩芋のレモン煮 ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん 鱈の漬け焼き 五目厚焼き玉子 紅あずまサラダ (ベーコン) 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 納豆 マカロニのオーロラサラダ 汁物		
洋食	パン チキンボールクリーム煮 ツナとアボカドのサラダ 野菜スープ	パン チーズオムレツ たらもサラダ ミルクスープ	パン 目玉焼き スパゲティサラダ ミネストローネ	パン ミートオムレツ ゴボウと蒸し鶏のサラダ じゃがいもポタージュ	パン えびボールのトマト煮 紅あずまサラダ (ベーコン) コンソメスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ マカロニのオーロラサラダ クリームスープ		
昼食	ごはん ロールキャベツ (カレーベース) スナックエンドウとチーズの和え物 新じゃがのマスタードソース スープ	ごはん レバニラ炒め 春雨の和え物 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	ごはん 鱈の味噌煮 明日葉の胡麻和え 里芋とイカの煮物 汁物	ごはん かに玉 春巻き キャベツの中華和え スープ	ごはん 山菜そば 青菜とちくわの和え物 車麩の煮物	ごはん 赤魚の幽庵焼き ほうれん草と桜海老の和え物 南瓜の金時煮 汁物		
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ ごぼうの旨煮 海鮮つみれの煮物 汁物	ごはん 野菜コロッケ つみれの煮物 小松菜の辛子和え 汁物	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぶの菊花あん 筍の土佐和え 吸物	ピースご飯 カレーの煮付け いんげんとさきみのボン酢和え 里芋の田楽味噌かけ 汁物	ごはん 横浜シューマイ グリーンサラダ 烏龍茶ゼリー スープ	ごはん 肉豆腐 エリンギと梅のおろし和え はんぺんの磯部揚げ 汁物		