

	日	月	火	水	木	金	土		
朝食	1 ご飯 えびボールの煮物 いんげんの芽の和え物 刻みたくあん みそ汁	2 ご飯 目玉焼き ほうれん草の煮浸し のり佃煮 みそ汁	3 ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	4 食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ たまねぎサラダ マーマレードジャム かぼちゃのスープ	5 ご飯 角揚げの煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ(たまご) みそ汁	6 ご飯 三色高野の煮物 いんげんのなめたけ和え 赤かつぱ みそ汁	7 ご飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーの和風和え たいみそ みそ汁		
昼食	キーマカレー ベーコンとキャベツのドレ和え 福神漬け フルーツ	豆腐寄せのマスタードソース なすと豚肉の揚げ炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 芋がらの煮物 ブロッコリーの生姜和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 もやしのごま和え フルーツ	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き 春雨の揚げ炒め かぶりの甘酢和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 オクラの梅おかつ和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 干草焼き卵 なすの生姜炒め 里芋のねぎ味噌和え フルーツ		
夕食	ご飯 白身魚のしそ塩焼 野菜のマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの青しそ風味和え しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉と豆腐のフリフリ炒め オクラのおろし和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さわらの白醤油焼き 椎茸と蓮根のバターソース炒め 桜大根 みそ汁	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 切干大根の塩昆布揚げ しその実漬け みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き ボツボツとハムのサラダ ゆずみそ みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ もやしのサラダ しそ桜 スープ		
朝食	8 ご飯 三角豆腐の煮物 キャベツの酢味噌和え しば漬け みそ汁	9 ご飯 竹輪と昆布の煮物 白菜のゆかり和え ゆずみそ みそ汁	10 ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	11 ご飯 肉団子の煮物 オクラのしらす和え しそ桜 みそ汁	12 ご飯 えびシューマイ キャベツのポン酢和え ふりかけ(野菜) みそ汁	13 ご飯 五目卵焼き いんげんのおかつか煮 のり佃煮 みそ汁	14 ご飯 三色いなりの煮物 もやしの梅和え たいみそ みそ汁		
昼食	チキンカレー 玉子とチーズのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 ヒラスの甘味噌焼き 舞茸といんげんのソテー たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 南瓜の揚げたれ フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 山菜の煮物 もろきゅう フルーツ	ご飯 豚肉となすの特製炒め さつま芋の白味噌和え ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 ポークビーンズ 塩昆布和え フルーツ	ご飯 とろろそば 揚げ出し豆腐のこあん フルーツ		
夕食	ご飯 さばの生姜みりん焼き ひじきとれんこんのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草のわさび和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豆腐のチャンプル もやしの味噌和え ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の中華煮 ぜんまいのナムル 青かつぱ スープ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーのごま和え しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参の辛子マヨネーズ 赤かつぱ すまし汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き コーンスローサラダ 昆布佃煮 みそ汁		
朝食	15 ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 わかごま酢和え 桜大根 みそ汁	16(敬老の日) ご飯 五目豆腐の煮物 いんげんのサラダ なめたけ みそ汁	17 ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	18 ロールパン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのドレ和え いちごジャム コーンスープ	19 ご飯 タレ付き肉団子 白菜のおかつか和え たいみそ みそ汁	20 ご飯 かに高野豆腐の煮物 もやしの和風和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	21 ご飯 肉詰めいなりの煮物 オクラのポン酢和え 昆布佃煮 みそ汁		
昼食	ツナカレー ベーコンと温野菜のサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 えびちらし なすのそぼろあんかけ 紅白杏仁	ご飯 かに玉 れんこんのベーコンソテー もやしの辛子味噌和え フルーツ	ご飯 家常豆腐 キャベツのしらす和え キムチ和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 いんげんの葱ソース和え フルーツ	ご飯 麻婆なす 南瓜の甘煮 春雨サラダ フルーツ	ご飯 ほっけの香味焼き じゃが芋のバター醤油炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ		
夕食	ご飯 照り焼きハンバーグ ごぼうと竹輪のサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 さわらのごまみりん焼き 切干大根とキャベツの揚げ しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え しその実漬け きのこのみそ汁	ご飯 白身魚の西京焼き ぜんまいの煮物 しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 めばるのゆず塩焼 野菜カレーマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 かぶりの揚げ ゆずみそ みそ汁		
朝食	22 ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 刻みたくあん みそ汁	23 ご飯 オムレツ いんげんの煮物 のり佃煮 みそ汁	24 ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	25 ご飯 がんもの煮物 白菜の錦糸和え たいみそ みそ汁	26 ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のソテー ふりかけ(鮭) みそ汁	27 ご飯 つくねの煮物 きゅうりのしらす和え 梅びしお みそ汁	28 ご飯 ニシン甘露煮 白菜のソテー炒め ゆずみそ みそ汁		
昼食	きのこハヤシライス ツナと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 すき焼き風クロック 高野豆腐と芋がらの煮物 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 さばのごまみりん焼き なすの甘辛炒め もろきゅう フルーツ	ご飯 焼きうどん 水餃子 かぶりの味噌和え フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんのかかつ和え 浅漬け フルーツ	ご飯 アジフライ 切干大根煮 たまねぎのおかつ和え フルーツ	ご飯 酢豚 竹の辛子和え もやしのナムル フルーツ		
夕食	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き 人参とキャベツの揚げ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え しば漬け みそ汁	ご飯 ツナの卵とじ もやしの塩がれ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 カレイの煮付け れんこんとハムの揚げ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ キャベツとキャベツのザーサイ和え 青かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ひじきのわさびマヨネーズの揚げ なめたけ みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 南瓜のフリフリ揚げ しそ桜 すまし汁		
朝食	29 ご飯 はんぺんの煮物 いんげんのなめ茸和え しその実漬け みそ汁	30 ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 白菜の中華和え のり佃煮 みそ汁						ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 南瓜のフリフリ揚げ しそ桜 すまし汁	
昼食	ポークカレー チーズとキャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚のゆず塩焼 さつま芋のジャーマンボツボツ風味 生姜風味漬け フルーツ						ご飯 ほっけの香味焼き 里芋の味噌マヨネーズ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え しば漬け みそ汁
夕食	ご飯 ほっけの香味焼き 里芋の味噌マヨネーズ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え しば漬け みそ汁							