

日	月	火	水	木	金	土	
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
海老カツ・生野菜 カモロース 白菜の漬物 エノキと巻麩の味噌汁	鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 青梗菜のカニあんかけ 玉子の澄まし汁 黄桃	アジフライとハッシュドポテト・生野菜 里芋の田楽 さくら漬け 玉ねぎの味噌汁	いなりずし 大根・ちくわ・南瓜・人 参の煮物・ブロッコリー しいたけの赤だし イチゴ	焼き肉風豚肉・新玉 アユの甘露煮 大根の漬物 玉子の中華スープ	ブリの照り焼き・生野菜 厚揚げと豚肉エリンギ炒め しばぎく エノキの澄まし汁	ハッシュドポテトとブロッコリーおなか 和え・生野菜 茄子の揚げびたし ちりめん山椒 南瓜の味噌汁	オムライス ソラメ・レンコン・シメジの炒め物 白菜の味噌汁 りんご
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
サーモンフライ・生野菜 ほうれん草と竹輪のお浸し 白菜の浅漬け 南瓜の味噌汁 * スイスロールと生チョコ	鶏胸肉のチリソース・生野菜 ししゃもの南蛮漬け わかめスープ 白桃	カレーうどん おにぎり 海藻サラダ	白菜とブロッコリーの鶏そぼろあんか け 野沢菜漬け えのきと巻麩の味噌汁	ミートボール・生野菜 ししゃもの南蛮漬け 大根の味噌汁 りんご	豚肉のピカタ・生野菜 春雨とカニカマの酢の物 豆腐の味噌汁 ぼんかん	鶏の照り焼き・生野菜 ほうれん草と鮭のみぞれ和え ごまめ かき玉中華ス ープ	サーモンとマカロニサラダ 菜の花と胸肉の胡麻和え 漬物 ジャガイモ人参玉ねぎのコンソメス ープ
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
大根肉のかき 生野菜 サーモンとマカロニサラダ 胡麻昆布 わかめと巻麩の澄まし 汁	スペイン風オムレツ・カモロースと生 野菜 子アユの甘露煮 玉ねぎの味噌汁 パイナップル	えのきの肉巻ソテー・生野菜 ちりめん山椒 昆布入り大根の漬 物 玉子の澄まし汁	鯖の西京焼き ふくさ焼き 赤カブの漬物 ポタージュスープ	コロケ・生野菜 大根と南瓜の煮物 玉ねぎの味噌汁 ポンカン	チキン南蛮・生野菜 菜の花・竹輪の胡麻和え 赤カブの漬物 キャベツの味噌汁	さわらの塩焼き・生野菜 ポテトサラダ 昆布の佃煮 豆腐の味噌汁	つみれのきのこあんかけ ちりめんと青菜の梅肉和え わかめの中華スープ ポンカン
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
子キンカツ・生野菜 きゅうり・ちりめんわかめの酢の物 玉子の澄まし汁 パイナップル * シュークリーム	カレーの南蛮漬け・生野菜 高野豆腐の玉子とじ 大根の浅漬 け ジャガイモの味噌汁	ジャガイモのいりどり 焼きしめサバ・生野菜 玉ねぎの味噌汁 りんご	お好み焼き おにぎり 昆布佃煮 わかめと巻麩の澄まし汁	鯖の味噌煮・生野菜 大根と薄揚げのキンピラ しばぎく そうめんの澄まし汁	カレーの甘酢あんかけ・生野菜 南瓜サラダ 昆布佃煮 春雨中華スープ	鯖の塩焼き・生野菜 青梗菜と油揚げシメジの煮物 大根の味噌汁 清見オレンジ	大根・天ぷら・里芋の煮物 カモ肉の燻製 野沢菜の漬物 玉子の澄まし汁
29日	30日	31日					
手作りコロケ・生野菜 ほうれん草 のカニあんかけ キャベツの浅漬 け エノキと巻麩の澄まし汁 * パナナケーキ	カレーの煮つけ・生野菜 里芋田楽 黄桃 大根の味噌汁	豚肉・茄子のオイスターソース炒め いかなごのくぎ煮 大根の味噌汁 ポンカン	タラのムニエル・生野菜 ほうれん草と人参の胡麻和え 漬物 たけのこの味噌汁				