	1日（金）	2日（土）
朝食	ごはん お味噌汁 いんげんとウインナーの炒め物 チンゲン菜とはんぺんの煮物 スパゲティサラダ	ごはん お味噌汁 ベーコンエッグ 春菊のお浸し 人参とツナのサラダ
	パン イチゴジャム いんげんとウインナーの炒め物 スパゲティサラダ ヨーグルト	パン マーマレード ベーコンエッグ 人参とツナのサラダ フルーツ
昼食	ごはん お味噌汁 蒸し豚のゴマダレかけ 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのガーリックソース フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉とトマトのオイスター炒め 厚揚げの生姜焼き いんげんのおかか和え フルーツ
夕食	ごはん お味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め そら豆の甘煮 茄子の生姜和え フルーツ	ごはん すまし汁 魚の黄金焼き 筍とふきの煮物 切干大根と水菜のはりはり漬け フルーツ

	3日（日）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	9日（土）
朝食	ごはん お味噌汁 ミートボールのホワイトカレー煮 大根葉のじゃこ炒め 春雨サラダ	ごはん お味噌汁 巣ごもり卵 白菜のツナ炒め 海藻サラダ	ごはん お味噌汁 ポトフ パプリカとさつま揚げのソテー ポテトサラダ	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物 菜の花のシーザーサラダ	ごはん お味噌汁 南瓜のミートソース焼き キャベツとカニカマのソテー ブロッコリーのドレッシング和え	ごはん お味噌汁 豆腐と玉子のココット 小松菜とさつま揚げの煮物 ひじきサラダ	ごはん お味噌汁 肉団子と青菜の煮込み 竹輪の磯部炒め コールスローサラダ
	パン ブルーベリージャム ミートボールのホワイトカレー煮 春雨サラダ ヨーグルト	パン イチゴジャム 巣ごもり卵 海藻サラダ フルーツ	パン マーマレード ポトフ ポテトサラダ ヨーグルト	パン ブルーベリージャム はんぺんの玉子とじ 菜の花のシーザーサラダ フルーツ	パン イチゴジャム 南瓜のミートソース焼き ブロッコリーのドレッシング和え ヨーグルト	パン マーマレード 豆腐と玉子のココット ひじきサラダ フルーツ	パン ブルーベリージャム 肉団子と青菜の煮込み コールスローサラダ ヨーグルト
昼食	ごはん お味噌汁 魚の煮付け 茄子と豚肉の炒め物 菜の花のサラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 焼肉風 チョレギサラダ もやしのナムル 三色寒天	炊き込みオムライス ポタージュスープ 海老フライとハンバーグ 和風スパゲティ サイダーゼリー	ヒレカツ丼 お味噌汁 茄子のみぞれ煮 フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉とアスパラの山椒炒め がんもと山菜の煮物 もやしのお浸し フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 ピーマンのオイスター炒め オクラと沢庵の和え物 フルーツ	ごはん お味噌汁 魚のゆかり焼き 南瓜のいとこ煮 いんげんの土佐酢和え フルーツ
夕食	ごはん すまし汁 松風焼き 大根の煮物 青梗菜とえのきの和え物 漬物	ごはん 赤だし 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 水菜といんげんの柚子胡椒和え 漬物盛り合わせ	ごはん お味噌汁 太刀魚の塩焼き あんかけ豆腐 長いもの白煮 フルーツ	ごはん 中華スープ 魚の中華蒸し 温野菜サラダ ザーサイ胡瓜 フルーツ杏仁豆腐	ごはん すまし汁 魚の利休焼き 里芋の明太あんかけ 白菜のおかかあえ 抹茶プリン	ポークカレー 彩りサラダ らっきょうと福神漬け フルーツヨーグルト	ごはん お味噌汁 春野菜の筑前煮 チンゲン菜とトマトのソテー そら豆ともやしの胡麻和え 白菜の浅漬け

こどもの日

	10日（日）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）	16日（土）
朝食	ごはん お味噌汁 鶏つくねの照り焼き じゃがいものミルク煮 ピーマンのツナ和え	ごはん お味噌汁 チーズスクランブルエッグ 南瓜と油揚げの煮物 蒸し野菜のサラダ	ごはん お味噌汁 えびしんじょうの煮物 いんげんとじゃこの炒め物 マカロニサラダ	ごはん お味噌汁 薩摩揚とグリンピースの玉子とじ 切干大根の中華炒め 南瓜のサラダ	ごはん お味噌汁 ロールキャベツ 竹輪の金平 スパゲティサラダ	ごはん お味噌汁 はんぺんの卵炒め ピーマンの焼き浸し ビーンズサラダ	ごはん お味噌汁 鶏と南瓜の煮物 ほうれん草のナムル 春雨サラダ
	パン イチゴジャム 鶏つくねの照り焼き ピーマンのツナ和え フルーツ	パン マーマレード チーズスクランブルエッグ 蒸し野菜のサラダ ヨーグルト	パン ブルーベリージャム えびしんじょうの煮物 マカロニサラダ フルーツ	パン イチゴジャム 薩摩揚とグリンピースの玉子とじ 南瓜のサラダ ヨーグルト	パン マーマレード ロールキャベツ スパゲティサラダ フルーツ	パン ブルーベリージャム はんぺんの卵炒め ビーンズサラダ ヨーグルト	パン イチゴジャム 鶏と南瓜の煮物 春雨サラダ フルーツ
昼食	散らし寿司 けんちん汁 あさりと筍の煮物 菜の花のお浸し ロールケーキ	味噌ラーメン 餃子 胡瓜とちくわのレモン和え マンゴープリン	ごはん トマトコンソメスープ ポークソテー　マスタードソース ジャーマンポテト 野菜のマリネ フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉と長芋の甘辛煮 茄子のオイスター炒め 小松菜の菊花浸し フルーツ	ごはん すまし汁 魚の塩麹マヨ焼き 里芋といかの煮物 青梗菜のごま和え フルーツ	ごはん すまし汁 魚の木の芽焼 海老しんじょうといんげんの煮物 胡瓜のゴマ酢和え フルーツ	ごはん わかめスープ 豚と野菜の中華旨煮 揚げ出し豆腐のユーリンチーソース オクラの黒胡椒和え フルーツ
夕食	ごはん すまし汁 魚の幽庵焼き 大根の肉味噌がけ カリフラワーのタラモソース ぜんざい	ごはん お味噌汁 すき焼き風 金平ごぼう オクラとろろ フルーツ	ごはん お味噌汁 煮魚 玉子豆腐 ほうれん草の胡麻和え 漬物盛り合わせ	ごはん 角切り野菜のコンソメスープ カニクリームコロッケ 彩りサラダ ほうれん草とウインナーのソテー プリン	ごはん お味噌汁 鶏と野菜の和風黒酢あん炒め ひじき煮 トマトと玉葱のサラダ コーヒーゼリー	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト 温野菜のグリル フルーツ	ごはん だんご汁 魚の照り焼き キャベツのツナソテー 菜の花の辛し和え 抹茶羊羹

母の日

	17日（日）	18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）
朝食	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ハム がんもと茄子の煮物 コールスローサラダ	ごはん お味噌汁 オムレツ 大根の煮物 ピーマンのマリネ	ごはん お味噌汁 茄子と挽肉のチーズ焼き 厚揚げと春菊の煮浸し ポテトサラダ	ごはん お味噌汁 野菜入スクランブルエッグ 切干大根といんげんのオイスター炒め ブロッコリーのシーザーサラダ	ごはん お味噌汁 ミートボールトマト煮 南瓜としめじの炒め物 海藻サラダ	ごはん お味噌汁 鶏だしポトフ 青梗菜とツナの炒め物 マカロニサラダ	ごはん お味噌汁 ほうれん草と玉子のココット はんぺんの煮物 オクラとひじきのサラダ
	パン マーマレード 目玉焼き&ハム コールスローサラダ ヨーグルト	パン ブルーベリージャム オムレツ ピーマンのマリネ フルーツ	パン イチゴジャム 茄子と挽肉のチーズ焼き ポテトサラダ ヨーグルト	パン マーマレード 野菜入スクランブルエッグ ブロッコリーのシーザーサラダ フルーツ	パン ブルーベリージャム ミートボールトマト煮 海藻サラダ ヨーグルト	パン イチゴジャム 鶏だしポトフ マカロニサラダ フルーツ	パン マーマレード ほうれん草と玉子のココット オクラとひじきのサラダ ヨーグルト
昼食	ごはん お味噌汁 鶏のポン酢炒め柚子胡椒風味 煮豆 トマトと大葉のサラダ フルーツ	カレーうどん 蓮根の挟み揚げ チンゲン菜の磯和え ヨーグルトムース	高菜ピラフ コンソメスープ 牛肉コロッケ フルーツゼリー	ごはん きのこのスープ 牛肉のスタミナ炒め 茄子の揚げびたし 小松菜のナムル フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉の柳川風煮 ピーマンとさつま揚げのソテー 長芋と胡瓜の酢の物 フルーツ寒天	ごはん お味噌汁 魚の梅煮 揚げ茄子ピリ辛炒め なます フルーツ	豆ご飯 お味噌汁 魚の塩焼き 里芋と油揚げの煮物 糸こんにゃくの金平 フルーツ
夕食	ごはん すまし汁 豚の味噌煮 蓮根の山椒炒め 海藻ともやしのサラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 肉じゃが 豆腐ステーキ 小松菜のお浸し 胡瓜の浅漬け	ごはん お味噌汁 豚と野菜の重ね蒸し 卵の花 しらすおろし フルーツ	ごはん お味噌汁 カレイの煮付け 胡麻豆腐 水菜とカニカマのサラダ 漬物	ごはん お味噌汁 鶏の唐揚げ　みぞれがけ 高野豆腐と菜の花の含め煮 フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 冷奴 いんげんの生姜醤油和え フルーツ	ごはん わかめスープ 鶏の中華風炒め エビチリ もやしの中華和え 胡麻団子

	24日（日）	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
朝食	ごはん お味噌汁 ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのナムル ビーンズサラダ	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ベーコン さつま揚げと玉葱の炒め物 いんげんのドレッシング和え	ごはん お味噌汁 じゃが芋のミートソース焼き ピーマンとツナの塩炒め 南瓜のサラダ	ごはん お味噌汁 鮭入り炒り卵 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのマッシュサラダ	ごはん お味噌汁 ベーコンと茄子のトマト煮 白菜の焼き浸し 和風サラダ	ごはん お味噌汁 ポテトスクランブルエッグ 南瓜と油揚げの煮物 玉葱とハムのサラダ	ごはん お味噌汁 和風ロールキャベツ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え
	パン ブルーベリージャム ウインナーと野菜の炒め物 ビーンズサラダ フルーツ	パン イチゴジャム 目玉焼き&ベーコン いんげんのドレッシング和え ヨーグルト	パン マーマレード じゃが芋のミートソース焼き 南瓜のサラダ フルーツ	パン ブルーベリージャム 鮭入り炒り卵 カリフラワーのマッシュサラダ ヨーグルト	パン イチゴジャム ベーコンと茄子のトマト煮 和風サラダ フルーツ	パン マーマレード ポテトスクランブルエッグ 玉葱とハムのサラダ ヨーグルト	パン ブルーベリージャム 和風ロールキャベツ ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ
昼食	ごはん お味噌汁 豚肉と厚揚げの生姜焼き 野菜のかきあげ なめこのおろし和え フルーツ	牛丼 お味噌汁 菜の花のしらす和え きなこミルクムース	ごはん 野菜スープ チキンチャップ 青梗菜と海老のコンソメ煮 ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	梅わかめうどん いなり寿司 小松菜とはんぺんの煮物 キャベツの浅漬け	ごはん お味噌汁 白身魚の山菜あんかけ がんもの煮物 大根葉と竹輪の胡麻マヨ和え フルーツ	ごはん お味噌汁 牛肉のしぐれ煮 揚げ出し豆腐 蒸し野菜のサラダ フルーツ	ごはん コーンクリームスープ グリルチキンハニーマスタードソース スパゲッティアラビアータ ミモザサラダ フルーツ
夕食	ごはん お味噌汁 魚の蒸し煮 南瓜の煮物 小松菜の錦糸和え プリン	ごはん 鶏の水炊き 竹輪磯部揚げ 蓮根の真砂和え フルーツ	ほうれん草とひき肉のカレー グリーンサラダ らっきょうと福神漬け ベリーヨーグルト	ごはん きのこのスープ 豚肉の香炒め 春巻き もやしのキムチ和え フルーツゼリー	ごはん お味噌汁 鶏の照り焼き 葱入だし巻卵 なめこオクラ フルーツ	ごはん お味噌汁 豚しゃぶ 法蓮草とあさりの煮浸し 茹蛸の旨煮 べったら漬け	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 豚肉の野菜炒め 新じゃがの塩バター きなこプリン

	31日（日）
朝食	ごはん お味噌汁 オムレツ 切干大根の洋風煮 さつま芋サラダ
	パン イチゴジャム オムレツ さつま芋サラダ ヨーグルト
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 アスパラとしめじのにんにく炒め トマトとワカメのサラダ フルーツ
夕食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 蓮根サラダ ゼリー

※食材の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。
魚料理には、小骨があることがあります。お召し上がりの際はご注意ください。