

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)				
朝食		ごはん お味噌汁 いんげんとウィンナーの炒め物 チンゲン菜とはんぺんの煮物 ポテトサラダ	ごはん お味噌汁 ベーコンエッグ ほうれん草のなめだけ和え 人参とツナのサラダ	ごはん お味噌汁 肉団子のクリーム煮 大根葉のじゃこ炒め スパゲティサラダ	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とし 白菜のツナ炒め 海藻サラダ	ごはん お味噌汁 ポトフ パブリカとさつま揚げのソテー 春雨サラダ	ごはん お味噌汁 菜ごもり卵 青梗菜の海鮮炒め スナップエンドウのシーザーサラダ			
		パン バターブルーベリー いんげんとウィンナーの炒め物 ポテトサラダ フルーツ	パン バターイチゴ ベーコンエッグ 人参とツナのサラダ ヨーグルト	パン バターマーマレード 肉団子のクリーム煮 スパゲティサラダ フルーツ	パン バターブルーベリー はんぺんの玉子とし 海藻サラダ ヨーグルト	パン バターイチゴ ポトフ 春雨サラダ フルーツ	パン バターマーマレード 菜ごもり卵 スナップエンドウのシーザーサラダ ヨーグルト			
昼食		焼きそば 中華スープ 豆腐ステーキ ゼリー	ごはん わかめスープ フルコギ風炒め チョレギサラダ もやしナムル フルーツ	レタスチャーハン ミネストローネスープ 海老フライ キャベツのカレーソテー ピーチムース	ごはん お味噌汁 豚とさつま芋の照り煮 豆腐の塩炒め もやしのお浸し 黒糖わらび餅	カツ丼 お味噌汁 蓮根の金平 フルーツ	ごはん お味噌汁 肉じゃが とうもろこしのかき揚げ 小松菜のお浸し フルーツ			
		ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 そら豆の甘煮 トマトとワカメのサラダ フルーツ	ごはん すまし汁 魚の塩麹マヨ焼き 根菜の煮物 しめじとオクラの菊花和え 漬物	ごはん お味噌汁 豚バラしそ炒め 茄子と厚揚げの炊き合わせ 春菊のおかか和え フルーツ	ごはん お味噌汁 きすと夏野菜の天ぷら えびしんじょうとふきの煮物 胡瓜のゴマ酢和え 漬物盛り合わせ	ごはん お味噌汁 魚の照り焼き がんもの煮物 いんげんの磯和え どら焼き風	ごはん お味噌汁 鶏肉のくわ焼き 冷奴 茄子の田楽 フルーツ			
夕食										
	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)				
朝食	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 肉団子と白菜の煮込み 竹輪の磯部炒め おからサラダ	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 ポテトスクランブルエッグ 高野豆腐の含め煮 蒸し野菜のサラダ	ごはん お味噌汁 鶏つくねの照り焼き 里芋と油揚げの煮物 マカロニサラダ	ごはん お味噌汁 はんぺん入り炒り卵 じゃがいものミルク煮 ビーンズサラダ	ごはん お味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 菜の花とあさりのソテー 南瓜のサラダ			
	パン バターブルーベリー 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 フルーツ	パン バターイチゴ 肉団子と白菜の煮込み おからサラダ ヨーグルト	パン バターマーマレード 豆腐と玉子のココット おからサラダ フルーツ	パン バターブルーベリー ポテトスクランブルエッグ 蒸し野菜のサラダ ヨーグルト	パン バターイチゴ 鶏つくねの照り焼き マカロニサラダ フルーツ	パン バターマーマレード はんぺん入り炒り卵 ビーンズサラダ ヨーグルト	パン バターブルーベリー 厚揚げのそぼろ煮 南瓜のサラダ フルーツ			
昼食	ごはん お味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め 里芋といかの煮物 オクラと沢庵の和え物 フルーツ	散らし寿司 のっぺい汁 筍とふきの煮物 ほうれん草のおかか和え すいか羊羹	ごはん すまし汁 魚のみの芽焼 厚揚げの煮物 菜の花の辛し和え フルーツ	かき揚げうどん 炊き込みごはん 胡瓜と茗荷の酢の物 あんみつ	ごはん 野菜スープ ポークソテー マスタードソース キャベツと塩麹のサラダ 焼野菜のマリネ フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉と長芋の炒めもの 卵の花 小松菜の菊花浸し フルーツ	ごはん すまし汁 魚の黄金焼き 茄子の煮びたし 切干大根と水菜のはりはり漬け フルーツ			
	ごはん すまし汁 魚の煮付け 金平ごぼう 菜の花の白和え きなこプリン	ごはん お味噌汁 魚の幽庵焼き 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜の梅和え フルーツ	夏野菜カレー 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 焼肉風 カラフルサラダ もやしと水菜のツナポン酢和え フルーツ	ごはん お味噌汁 煮魚 ふくさ卵焼き 南瓜の煮物 フルーツゼリー	ごはん わかめスープ 酢豚 温野菜のチャイニーズサラダ もやしのお浸し 胡麻団子	ごはん お味噌汁 豚肉の山椒炒め がんもの生姜あんかけ もやしのお浸し フルーツ			
夕食										
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)				
朝食	ごはん お味噌汁 薩摩揚げとグリーンピースの玉子とし 切干大根の中華炒め ブロッコリーのツナ和え	ごはん お味噌汁 ミートボールのホワイトカレー煮 ほうれん草のナムル 春雨サラダ	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 目玉焼き&ハム ピーマンのじゃこ炒め スパゲティのドレッシング和え	ごはん お味噌汁 車麩と揚げの卵とし チンゲン菜のベーコンソテー 海藻サラダ	ごはん お味噌汁 大豆のトマト煮 小松菜と揚げの煮浸し ポテトサラダ	ごはん お味噌汁 チーズスクランブルエッグ 竹輪と玉葱の炒め物 コールスローサラダ			
	パン バターイチゴ 薩摩揚げとグリーンピースの玉子とし ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	パン バターマーマレード ミートボールのホワイトカレー煮 春雨サラダ フルーツ	パン バターブルーベリー ロールキャベツ スパゲティサラダ ヨーグルト	パン バターイチゴ 目玉焼き&ハム ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ	パン バターマーマレード 車麩と揚げの卵とし 海藻サラダ ヨーグルト	パン バターブルーベリー 大豆のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	パン バターイチゴ チーズスクランブルエッグ コールスローサラダ ヨーグルト			
昼食	ごはん お味噌汁 筑前煮 チンゲン菜とトマトのソテー そら豆と豆苗の胡麻和え 白菜の浅漬	ごはん お味噌汁 魚の葱塩焼き 豚肉の野菜炒め 小松菜と揚げの煮浸し フルーツ	ごはん お味噌汁 ゴーヤチャンプルー 蓮根の挟み揚げ 人参シリシリ フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の生姜焼き 揚げ出し豆腐 トマトの和風サラダ フルーツ	豚骨醤油ラーメン カニ焼売 胡瓜と鶏のレモン和え 三色寒天	海鮮ピラフ コンソメスープ 和牛メンチカツ グリーンサラダ キャラメルプリン	ごはん きのこのスープ 牛肉のスタミナ炒め 茄子のコンソメ煮 小松菜のナムル フルーツ			
	ごはん お味噌汁 角切り野菜のコンソメスープ まぐろかつ 牛蒡の和風サラダ 青菜とウィンナーの炒め物 プリン	枝豆ご飯 すまし汁 とろろ汁 がんもと野菜の炊き合わせ 胡麻豆腐 焼き茄子 漬物	ごはん オニオンスープ アクアパッツァ (魚の洋風蒸し煮) ジャーマンポテト 茄子のマリネ コーヒーゼリー	ごはん お味噌汁 豚と白菜の梅肉蒸し ひじき煮 なめこのおろし和え フルーツ	ごはん お味噌汁 肉豆腐 蓮根の山椒炒め いんげんごま和え べつたら漬	ごはん すまし汁 豚の味噌煮 南瓜としめじの炒め物 オクラのお浸し フルーツ	ごはん お味噌汁 魚の煮付け あんかけ豆腐 切干大根の酢の物 漬物			
夕食										
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)				
朝食	ごはん お味噌汁 えびしんじょうの煮物 キャベツとハムのソテー 南瓜のマリネ	ごはん お味噌汁 ウィンナーと野菜の炒め物 はんぺんの煮物 オクラとひじきのサラダ	ごはん お味噌汁 ポトフ 油あげとチンゲン菜の煮浸し 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 切干大根とまいだいの炒め物 いんげんのドレッシング和え	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ベーコン スナップエンドウとザーサイのナムル おからサラダ	ごはん お味噌汁 茄子と挽肉のチーズ焼き 白菜の焼き浸し 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			
	パン バターマーマレード えびしんじょうの煮物 南瓜のマリネ フルーツ	パン バターブルーベリー ウィンナーと野菜の炒め物 オクラとひじきのサラダ ヨーグルト	パン バターイチゴ ポトフ マカロニサラダ フルーツ	パン バターマーマレード ほうれん草と玉子のココット いんげんのドレッシング和え ヨーグルト	パン バターブルーベリー 目玉焼き&ベーコン おからサラダ フルーツ	パン バターイチゴ 茄子と挽肉のチーズ焼き 南瓜のサラダ ヨーグルト	パン バターマーマレード 鮭入り炒り卵 カリフラワーのマッシュサラダ フルーツ			
昼食	ごはん お味噌汁 豚肉の柳川風煮 あさりとチンゲン菜の炒め物 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ	ごはん すまし汁 魚の梅焼き がんもと茄子の煮物 いんげんのおかか和え フルーツ	中華丼 中華風コンソメスープ 春巻き 春雨の中華和え 杏仁ミルクムース	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 竹輪磯部揚げ 小松菜の白和え フルーツ	ご飯 お味噌汁 魚の塩焼き 里芋の煮物 白滝の明太和え フルーツ	山かけ蕎麦 いなり寿司 ゴーヤとツナの和え物 抹茶わらび餅	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 ザワークラウト サイダーゼリー			
	ごはん お味噌汁 鶏の唐揚げ みぞれがけ さつま芋バター焼き トマトの紫蘇風味サラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め だし巻卵 蓮根サラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の香焼焼き 里芋の明太あんかけ トマトと玉葱のマリネ フルーツ	ごはん お味噌汁 魚の蒸し煮 ピーマン炒め 菜の花のお浸し フルーツ	ごはん 中華風春雨スープ 油淋鶏 きのこの中華サラダ もやしと豆苗の炒め物 プリン	シーフードカレー コールスローサラダ らっきょうと福神漬け フルーツ	ごはん お味噌汁 魚のおろしあん 糸こんにゃくの金平 わかめナムル 胡瓜の浅漬			
夕食										
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)						
朝食	ごはん お味噌汁 ベーコンと茄子のトマト煮 ピーマンとツナの塩炒め 和風サラダ	ごはん お味噌汁 野菜入スクランブルエッグ じゃが芋の煮物 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 スナップエンドウのドレッシング和え	ごはん お味噌汁 オムレツ 切干大根の洋風煮 さつま芋の彩サラダ			パン バターブルーベリー ベーコンと茄子のトマト煮 和風サラダ ヨーグルト	パン バターイチゴ 野菜入スクランブルエッグ 玉葱とハムのサラダ フルーツ	パン バターマーマレード 和風ロールキャベツ スナップエンドウのドレッシング和え ヨーグルト	パン バターブルーベリー オムレツ さつま芋の彩サラダ フルーツ
	ごはん お味噌汁 魚の蒲焼 南瓜のいとこ煮 冷奴 フルーツ	ごはん お味噌汁 牛肉の柚子胡椒焼き 揚げ出し豆腐 蒸し野菜のサラダ キャベツの浅漬	ごはん お味噌汁 鶏の香草焼き ナポリタンスパゲティ 彩りサラダ フルーツ	ごはん すまし汁 鮭の味噌煮 キャベツと竹輪の旨煮 もずくの酢の物 フルーツ			ごはん お味噌汁 鶏の照り煮 葱入だし巻卵 なめこオクラ 漬物盛り合わせ	ごはん だんご汁 豚しゃぶ 法蓮草とあさりの煮浸し しらすおろし フルーツ牛乳寒天	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 豚肉と長芋のこってり煮 いんげんの昆布和え フルーツ	ごはん わかめスープ 麻婆茄子 餃子 ツナサラダ りんごヨーグルト
昼食	ごはん お味噌汁 鶏の照り煮 葱入だし巻卵 なめこオクラ 漬物盛り合わせ	ごはん お味噌汁 魚の蒲焼 南瓜のいとこ煮 冷奴 フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の香草焼き ナポリタンスパゲティ 彩りサラダ フルーツ	ごはん すまし汁 鮭の味噌煮 キャベツと竹輪の旨煮 もずくの酢の物 フルーツ			ごはん お味噌汁 鶏の照り煮 葱入だし巻卵 なめこオクラ 漬物盛り合わせ	ごはん だんご汁 豚しゃぶ 法蓮草とあさりの煮浸し しらすおろし フルーツ牛乳寒天	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 豚肉と長芋のこってり煮 いんげんの昆布和え フルーツ	ごはん わかめスープ 麻婆茄子 餃子 ツナサラダ りんごヨーグルト
	ごはん お味噌汁 鶏の照り煮 葱入だし巻卵 なめこオクラ 漬物盛り合わせ	ごはん お味噌汁 魚の蒲焼 南瓜のいとこ煮 冷奴 フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の香草焼き ナポリタンスパゲティ 彩りサラダ フルーツ	ごはん すまし汁 鮭の味噌煮 キャベツと竹輪の旨煮 もずくの酢の物 フルーツ			ごはん お味噌汁 鶏の照り煮 葱入だし巻卵 なめこオクラ 漬物盛り合わせ	ごはん だんご汁 豚しゃぶ 法蓮草とあさりの煮浸し しらすおろし フルーツ牛乳寒天	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 豚肉と長芋のこってり煮 いんげんの昆布和え フルーツ	ごはん わかめスープ 麻婆茄子 餃子 ツナサラダ りんごヨーグルト
夕食					<p>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。</p>					