

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	水	ご飯 味付けのり みそ汁 鶏しょうが焼き 添え野菜 ポテとほたて炒め	えび天うどん 牛乳 厚焼き卵 ビーンズサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 大豆もやし炒め シューチーズ	16	木	ご飯 味付け昆布 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 竹の子甘辛炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 バラ焼き 長いもサラダ りんご	ご飯 ほたて汁 揚げ豆腐のおろしかけ ごぼうサラダ パン
2	木	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 ほうれん草のごま和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 オニオンスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 りんご カレー味のマカロニサラダ	炒飯 もやしとニラのスープ 豆腐シュウマイ 大根ときゅうりのキムチ和え	17	金	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ アスパラの酢みそ和え もやしの中華炒め	トルコライス (シーフードピラフ ナポリタン ヒレカツ えびフライ 添え野菜) 麦茶 野菜スープ ブロッコリーとコーンサラダ ヨーグルト	
3	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね ピーナッツ和え みずの油炒め	セルフ恵方巻き (卵 ツナ和え きゅうり) 牛乳 節分プリン ずまし汁 白菜のおかか和え ベーコンポテトバーグ		18	土			
4	土				19	日			ご飯 みそ汁 あじ磯辺フライ 蒸しかぼちゃ 大根と卵の煮物 味付けとろろ
5	日			梅じゃこご飯 みそ汁 ポークメンチカツ ほうれん草ときのこソテー 五目豆	20	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのごま和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 茎わかめスープ キャベツ入りつくね カリフラワー甘酢漬け ポトフ はっさく	塩ラーメン ギョウザ 肉ギョウザ モザイクサラダ フルーツ杏仁
6	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え 竹の子炒め	ご飯 牛乳 キャベツと卵のスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ コーンサラダ グレープフルーツ	とんこつラーメン ごぼうギョウザ 添え野菜 大学芋	21	火	ご飯 みそ汁 照り焼きチキン ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご ほっけ甘塩焼き つぼ漬け和え 筑前煮	ご飯 スープカレー 青じそ入りつくね 厚焼き卵 トマト サラダスパゲティ
7	火	ご飯 納豆 みそ汁 チーズオムレツ 添え野菜 なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 赤魚の香り揚げ 小松菜のお浸し かぼちゃの煮物	ご飯 とうもろこしのかき玉汁 ケチャップチキン 添え野菜 ジャーマンポテト	22	水	ご飯 みそ汁 いわし生姜煮 なめたけ和え いんげん炒め	山菜うどん 牛乳 かぼちゃチーズフライ ほうれん草のわさびマヨ和え グレープフルーツ	ハッシュドポーク こんにやくサラダ 紫いもチップス りんご
8	水	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ もやしとニラのナムル 卵の中華炒め	きつねうどん カフェオレ又はいちごオレ 牛肉コロッケ ほうれん草とツナの和え物 卵の中華炒め	シーフードカレー 茎わかめのサラダ 福神漬け 黒糖ビーンズ りんご	23	木	ご飯 みそ汁 ウインナー ピーナッツ和え ツナ野菜炒め	豚ごぼう丼 麦茶 みそ汁 わかめと野菜のごま酢和え ストロベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 大根の炒め煮
9	木	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ 白菜のゆかり和え 五目きんぴら	中華丼 牛乳 春雨スープ ほうれん草入りギョウザ パン	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ 添え野菜 大根のそぼろあんかけ	24	金	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 ポテとイカ炒め	りんごコッペパン 飲むヨーグルト 豆と白菜のスープ 手作りグラタン 野菜サラダ	
10	金	ご飯 みそ汁 ミートボール アーモンド和え 肉とれんこんのみそ炒め	雪人参パン ジョアブルーベリー きくらげとほたてのチャウダー ウインナー 添え野菜 マカロニのミートソース煮		25	土			
11	土				26	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ チーズ
12	日			ご飯 みそ汁 イカよせフライ ポテトサラダ きんぴらごぼう	27	月	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ アスパラのおかか和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 鶏団子汁 りんご にしん照り焼き もやしのごま和え ブロッコリーの甘みそせ	カレーうどん 揚げたご焼き 添え野菜 バナナ
13	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め アスパラのおかか和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 みそ汁 いよかん いわしみそ煮 漬物 鶏肉のおろし煮	かき揚げうどん 肉じゃが茶巾 小松菜の辛子マヨ和え バナナ	28	火	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 塩昆布和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 和風チキンソテー 添え野菜 パイン れんこんきんぴら	《お誕生会》 クリームチキンライス せん切り野菜スープ イカのマリネ 添え野菜 ケーキ
14	火	ご飯 みそ汁 さば照り焼き ほうれん草ののり和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 にらたまスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル キウイ	ご飯 野菜スープ 煮込み風ハンバーグ 温野菜サラダ					
15	水	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 白菜のごま和え もやしのカレー炒め	みそラーメン 牛乳 ポークシュウマイ トマト グレープフルーツ	ガバオライス ゲーンチュート ヤムウンセン マンゴープリン					