

		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
					
7日 (月)		8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
<p>七草風混ぜごはん すまし汁 とり高野の含め煮 魚の幽庵焼き しらたきと人参のたらこ炒め 切干大根の炒り煮 春菊のピーナツ和え うぐいす豆 甘酒 りんごゼリー</p> 	<p>御飯 味噌汁 チキンソテーのゆずソース 魚のしょうが煮 お好み焼き風厚焼き卵 金平ごぼう 中華春雨サラダ 漬物 チーズ蒸しケーキ バナナのチョコソースがけ</p>	<p>御飯 味噌汁 肉団子のうま煮 さばの塩焼き 豆腐のピザ風焼き 千切り山芋のわさび和え ひじきのサラダ しじみ佃煮 フルーツ(オレンジ) 黒ごまプリン</p>	<p>赤飯 すまし汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚の蒲焼き ブロッコリーのごま味噌和え 揚げなすのおろし和え かぼちゃのサラダ 浅漬け 柚子りんご ヨーグルトフルーツソースがけ</p>	<p>御飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 魚のムニエル ホワイトソース 肉じゃが 野菜炒め 大根サラダ やわらか昆布巻き おしるこ 抹茶蒸しパン</p>	
14日 (月)		15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
<p>御飯 味噌汁 チキンナゲット ホッケの塩焼き ブロッコリーのネギ塩おかか和え ジャーマンポテト スパゲティナポリタン 漬物 ふのラスク チョコババロア</p>	<p>＜ご当地メニューお楽しみ食＞ 御飯 (栃木産) すいとん汁 (北関東) 鶏天 (大分) モロの煮魚 (栃木) 明太ポテトサラダ (福岡) ねぎ焼き (大阪) にんじんシリシリ (沖縄) ちんげん菜のしらす和え (しらす:静岡) 横浜ロマンスケッチ (横浜) フルーツ(りんご) (青森産)</p>	<p>御飯 かきたま汁 ポークビーンズ 魚の味噌焼 手作り薩摩芋コロッケ シーザーサラダ ほうれん草のナムル 浅漬け フルーツのゼリーがけ 桃まん</p>	<p>御飯 豚汁 ゆず風味 麻婆豆腐 魚のつけ焼き いんげんとしめじのツナ炒め ミニアメリカンドック 花野菜のサラダ 塩昆布和え ミニどら焼き フルーツポンチ</p>	<p>御飯 味噌汁 豚キムチ炒め たらの粕漬焼き 竹輪の磯辺揚げ 春菊の煮浸し ごぼうサラダ 浅漬け せんべい ホットケーキ フルーツソース添え</p>	
21日 (月)		22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
<p>御飯 味噌汁 手作り肉じゃがコロッケ 魚の塩麹漬焼き はんぺんの卵とじ 小松菜の生姜和え 里芋サラダ きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト おからケーキ</p>	<p>御飯 春雨入り中華風スープ チンジャオロース 魚のごまだれ焼 一口がんと大根の煮物 春巻き もやしのばんさんすう 浅漬け 大学芋 フルーツ(みかん)</p>	<p>たっぷり生姜炊き込みご飯 味噌汁 手作りメンチカツ 魚の梅焼き チンゲン菜の煮浸し じゃがいもとさつま揚げの金平 棒棒鶏サラダ やわらか昆布巻き 芋ようかんカステラ プリンアラモード</p>	<p>御飯 すまし汁 かに玉 魚のカレー風味焼き ほうれん草の白和え エビのチリソース炒め かぼちゃサラダ うずら煮豆 わらび餅 甘酒</p>	<p>御飯 味噌汁 松風焼 海老と豆腐の中華煮 グリーンサラダ さつまいもの甘煮 ハム野菜炒め しじみ佃煮 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(オレンジ)</p>	
28日 (月)		29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
<p>御飯 コンソメスープ 豚肉のプルコギ風 魚の照焼き ビーフソテー 温野菜サラダ 山芋とカニカマの梅肉和え 昆布佃煮 肉まん あんみつ</p>	<p>御飯 味噌汁 煮魚 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのドレッシング和え かぼちゃの小倉煮 きのこサラダ 人参の千切りマリネ ピーチゼリー ミニ原宿ドック</p>	<p>御飯 なめこうどん さわらの西京焼き 鶏肉のからあげ ぜんまいの炒り煮 卵豆腐のしょうがあん 酢味噌和え うぐいす豆 フルーツ(キウイ) プチシューチョコソースがけ</p>	<p>御飯 味噌汁 油淋鶏 魚のチーズ焼 筑前煮 ガーリック炒め MIXビーンズのサラダ 漬物 フルーツ(パイン) おしるこ</p>		