



6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
御飯 味噌汁 手作りメンチカツ 魚の幽庵焼き しらたきのたらこ炒め 切干大根の炒り煮 春菊のピーナツ和え うぐいす豆 りんごゼリー ブチシューチョコソースがけ	七草粥風まぜごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚のしょうが煮 お好み焼き風厚焼き卵 きんぴらごぼう ひじきのサラダ 漬物 チーズ蒸しケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 コンソメスープ 手作りやわらかハンバーグ ケチャップソース サバの塩焼き さつま芋と小松菜&ネギのシチュー 中華春雨サラダ ブロッコリーのドレッシング和え しじみ佃煮 きなことスト プリン	御飯 けんちん汁 チキンソテーのゆずソース 魚の蒲焼き はんぺんフライ おろし和え かぼちゃのサラダ キャベツの浅漬け ふのラスク フルーチェ	赤飯 味噌汁 とり高野の含め煮 魚のつけ焼き 炒り豆腐 野菜炒め 大根サラダ やわらか昆布巻 おしるこ さつま芋のオレンジ煮
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
御飯 味噌汁 親子煮 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 ごぼうサラダ 漬物 ココアプリン バームクーヘン	御飯 味噌汁 鶏天 さんまのおかか煮 大豆五目煮 マーボー白菜 ツナと野菜の千切り炒め チンゲン菜の白子干し和え ピザトースト フルーツ(オレンジ)	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 魚の味噌焼 かぼちゃの甘煮 棒棒鶏 春菊の煮浸し 塩昆布和え せんべい りんごヨーグルト	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 たらの粕漬焼き もやしの肉味噌炒め ミニアメリカンドック 花野菜のサラダ 小松菜の小町和え フルーツのゼリーがけ 桃まん	《世界の料理 お楽しみ食》 御飯 ウハー(ロシア:魚のスープ) パルメジャーナ(ブラジル:チキンカツのトマトチーズソース) チャプチェ(韓国:春雨炒め) ペンネのジェノベーゼソース(イタリア) シーザーサラダ(メキシコ) 韓国海苔(韓国) ベルギーワッフル(ベルギー) マンゴープリン(香港)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼 わかさぎの南蛮漬け 豆腐のピザ風焼き ほうれん草の煮浸し マカロニサラダ やわらか昆布巻 フルーツヨーグルト Caせんべい おからチョコケーキ	御飯 中華風スープ チンジャオロース 魚のごまだれ焼 ミニ焼きそば 蒸しシューマイ 野菜豆の十彩煮 白菜のけずりし和え ホットケーキ フルーツソースがけ フルーツ(みかん)	御飯 味噌汁 チキンナゲット 白身魚の梅焼 はんぺんの卵とじ じゃが芋とさつまあげの金平 きこのサラダ 胡瓜の酢の物 抹茶蒸しパン ぶどうゼリー	御飯 中華風スープ 麻婆豆腐 魚のカレー風味焼き 春巻き かぼちゃのサラダ ナムル うずら煮豆 柚子りんご ミニどら焼き	御飯 味噌汁 モロの竜田揚げ 松風焼き グリーンサラダ 卵の花和え ハム野菜炒め 漬物 きなことプリン フルーツ(バナナ)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 魚の土佐漬け ひじきの炒り煮 MIXビーンズのサラダ 山芋とカニカマの梅肉和え 刻みなす漬 肉まん あんみつ	御飯 すまし汁 魚のチーズ焼 肉団子のうま煮 ビーフソテー かぼちゃの小倉煮 小松菜の信田和え 三色豆 フルーツヨーグルト ビスコ	御飯 味噌汁 ぶりの照り煮 鶏肉のから揚げ ぜんまいの炒り煮 湯どうふ ポテトサラダ 白菜の酢味噌和え コーヒーゼリー ロールケーキ	カレーライス コンソメスープ 魚のフライ かに玉風 あんかけ アスパラとベーコンのソテー 温野菜サラダ 福神漬け フルーツ(みかん) メープルアーモンドトースト	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん さわらの西京焼き 竹輪の磯辺揚げ なすのピリ辛炒め 大根サラダ 浅漬け バニラババロア 大学芋