

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 736kcal 味噌汁 ハンバーグ 和風おろしソース 魚の塩焼き 冬瓜のコンソメ煮 中華炒め ミニサラダ ほうれん草のナムル ごま団子 ビスケット	御飯 678kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 魚の焼き南蛮漬け 芋煮 チーズ焼き 大根サラダ キャベツの浅漬け フルーツ(パイナップル) バームクーヘン	《お楽しみ食》 621kcal ちらし寿司 すまし汁 天婦羅 卵豆腐 蟹あんかけ 煮物 酢味噌和え 雛あられ 手作りいちごババロア	御飯 715kcal 和風スープ さばの味噌煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 コンソメ炒め コーンサラダ 三色豆 プリン かぼちゃ蒸しパン	御飯 673kcal 味噌汁 チンゲン菜ときのこのスープ餃子 ハムカツ 豆腐ともやしのチャンプルー 切干大根の炒り煮 春雨サラダ カリフラワーのゆかり和え 手作りホットケーキ フルーツ(りんご)
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 739kcal すまし汁 揚げ鶏 ホタテのチリソース炒め ひじきの炒り煮 ミモザサラダ おろし和え キムチ漬 手作りコーヒーゼリー 大学芋	御飯 793kcal 里芋の味噌汁 麻婆豆腐 油淋鶏(ユーリンチイ) たこやき カレービーフン チーズコールスローサラダ 春菊のごま和え 桃まん 柚子りんご	御飯 785kcal そうめん汁 たらの粕漬焼き 春巻き さつま芋醤油バター炒め チョレギサラダ 昆布茶和え パウンドケーキ ウエハース	御飯 638kcal 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼 豚肉の生姜焼 ポテトきんぴら 白菜のクリーム煮 温野菜サラダ もやしのおひたし あんみつ ミニパイ	御飯 660kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け 厚焼き卵 たけのことわかめの煮物 マカロニサラダ マリネ ふのラスク フルーツヨーグルト
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 634kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ タンドリーチキン 里芋のそぼろ煮 エビと小松菜のペペロンチーノ ごぼうのサラダ 梅肉和え せんべい 杏仁フルーツ	御飯 726kcal 中華風コーンスープ さわらの西京焼き さつま揚げの卵の花炒り グリーンサラダ ミニ焼きそば 漬物 フルーツポンチ 肉まん	御飯 755kcal キャベツとニラの味噌汁 八宝菜 魚のチーズ焼 和風スパンナー 大根のおかか煮 ポテトサラダ 枝豆 洋菓子 手作りぶどうゼリー	御飯 646kcal 味噌汁 ポークチャップ 蒸し魚(たら) きのこあんかけ 炒り豆腐 じゃが芋とひき肉のカレー炒め サラダ ブロッコリーのピーナツ和え ロールケーキ 手作り抹茶ババロア	御飯 768kcal じゃが芋の味噌汁 サバのつけ焼き 回鍋肉 うどんと油揚げのきんぴら マカロニグラタン マリネ キムチ漬 ピザ 甘納豆
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 733kcal ほうれん草とふの味噌汁 カツ煮 魚の塩麹漬焼き 魚河岸揚げの煮物 オイスターソース炒め カリフラワーのツナマヨ和え 昆布巻 プチシュークリーム ヨーグルトフルーツソースかけ	カレーライス 718kcal わかめの中華スープ はんぺんフライ 卵ロール ハム野菜サラダ ピクルス 福神漬け 手づくりプリン フルーツ(パイナップル)	八穀米御飯 661kcal もやしの味噌汁 すき焼き風煮 魚のマヨネーズ焼き 五目煮豆 海藻サラダ とろろ チンゲン菜のわさび和え フルーツ(バナナ) 海老せんべい	御飯 752kcal きのこうどん たらと春雨の韓国風煮 松風焼き かぼちゃコロッケ(卵・乳不使用) ツナサラダ 野菜炒め 大根のあちゃら漬け フルーチェ ミニどら焼き	御飯 784kcal 中華スープ 鶏肉のから揚げ 蒸しシューマイ 肉かぼちゃ カラフルサラダ ゆず和え 黒ごまプリン フルーツ(オレンジ)
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	 	
御飯 699kcal 味噌汁 チキン南蛮タルタルソース 焼魚(みりん漬け) たけのこのおかか煮 ほうれん草のごま和え コーンサラダ 漬物 パウンドケーキ 手作りピーチゼリー	御飯 749kcal 中華風スープ とり高野の含め煮 アジフライ あさりとブロッコリーの卵炒め 里芋サラダ 春雨の中華風酢の物 昆布佃煮 チーズ蒸しケーキ あべかわ寒天	御飯 658kcal 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のおろし煮 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え 野菜のピクルス うぐいす豆 りんご フルーチェ		