



		1日 (木)		2日 (金)	
		御飯 味噌汁 魚の竜田揚げ お好み焼き風厚焼き卵 ごぼうサラダ もやしのゆかり和え ザーサイ Caせんべい ぶどうゼリー	761kcal	御飯 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味焼き さわらの西京焼き 卵の花炒り おろし和え ブロッコリーのミモザサラダ 枝豆 フルーツ(オレンジ) 大学芋	772kcal
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)	
御飯 すまし汁 チキンナゲット 魚の蒲焼き 菜の花の白和え 刻昆布とさつま芋の炒り煮 野菜のカレー炒め キムチ漬 ごま団子 フルーツ(パイン)	726kcal	御飯 餃子入り中華スープ 魚の香味焼 メンチカツ 肉じゃが 卵豆腐のしょうがあん にんじんの千切りマリネ キャベツの磯辺和え バナナ入りヨーグルト エクレア	761kcal	御飯 すまし汁 松風焼き 魚の梅焼 冬瓜のコンソメ煮 和風炒め ブロッコリーのツナマヨ和え あみ佃 桃まん きなこプリン	664kcal
8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
御飯 中華風コーンスープ ホッケの塩焼き ポテトのチーズ焼き 中華春雨サラダ オクラとなめたけの和え物 白花豆 杏仁豆腐 プチシュークリーム	640kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 魚の煮付け かぼちゃコロッケ 白菜の煮浸し わかめの和風スパサラダ 浅漬け ゼリー ふのラスク	747kcal		
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)	
御飯 味噌汁 魚の梅竜田揚げ 鶏肉の山椒焼き 卵炒め 筑前煮 MIXビーンズのサラダ チンゲン菜のごま和え ミニどら焼き フルーチェ	736kcal	御飯 コンソメスープ 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 魚のチーズ焼 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう スパゲティナポリタン 塩昆布和え さつま芋のオレンジ煮 チーズ蒸しケーキ	709kcal	御飯 味噌汁 魚のムニエル 山菜おろしソース フレンチポテト ハム野菜炒め 温野菜サラダ ブロッコリーのネギ塩おなか和え せんべい 抹茶おからケーキ	655kcal
15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
御飯 春雨入り中華風スープ 豚肉のプルコギ風 魚のつけ焼き はんぺんの卵とじ シーザーサラダ ほうれん草のゆずしめじ 昆布巻 まんじゅう フルーツ(パイン)	622kcal	〈お楽しみ食〉 赤飯 すまし汁 鶏肉のふき味噌焼き 茶碗蒸し たけのことぜんまいの炒め物 うどと胡瓜と人参の味噌マヨサラダ そら豆と新玉ねぎのマリネ ロールケーキ(桜) いちごゼリー	659kcal		
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)	
御飯 味噌汁 タンドリーチキン 魚の唐揚げ ビーフソテー なす味噌炒め 菜花の辛子和え 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ 杏仁フルーツ	680kcal	御飯 コンソメスープ ハートオムレツ 魚のフライ きのこサラダ ジャーマンかぼちゃ セロリときゅうりの浅漬け プリン フルーツ(オレンジ)	757kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のケチャップ炒め 花野菜のサラダ ほうれん草のピーナツ和え 三色豆 ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ(バナナ)	720kcal
22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
御飯 豚汁 魚の塩焼き 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ポテトフライ 煮物 ひじきのサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし メープルアーモンドトースト 水ようかん	716kcal	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚のしそ風味揚げ かぼちゃの小倉煮 大根サラダ ブロッコリーのごま味噌和え 漬物 コーヒーゼリー 甘納豆蒸しパン	692kcal		
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)	
御飯 とろろ昆布汁 さばの味噌煮 ふきのきんぴら ミニアメリカンドック いんげんのツナ和え 漬物 バームクーヘン おしるこ	648kcal	御飯 けんちんそば 星のコロッケ 鯿の和風マリネ ひじきの炒り煮 野菜サラダ 小松菜の生姜和え 昆布巻 甘納豆 ココアプリン	772kcal	御飯 中華風スープ 麻婆豆腐 魚のごまだれ焼 お好み焼き 大根の煮物 ポテトサラダ 赤かぶ漬け 手作りホットケーキ バニラババロア	684kcal
29日 (木)		30日 (金)		31日 (土)	
御飯 味噌汁 ロールキャベツのクリーム煮 魚の照焼き 春巻き 和風炒め 五目煮豆 昆布茶漬け ビスケット フルーツポンチ	688kcal	御飯 味噌汁 肉どうふ 魚の磯辺焼き ポテトフライ 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ 浅漬け ブッセ フルーチェ	657kcal		