



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
御飯 661kcal 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	御飯 705 kcal 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	《お楽しみ食》 659kcal 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 チョコレートパフェ	御飯 646 kcal 味噌汁 チンゲン菜ときのこのスープ餃子 白身魚のフライ 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 ホットケーキ フルーツ(りんご)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
御飯 672kcal すまし汁 揚げ鶏 たらこの粕漬焼き ひじきの炒り煮 ミモザサラダ おろし和え キムチ漬 コーヒーゼリー 大学芋	御飯 768kcal 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 756kcal 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 いちごパイ	御飯 736kcal そうめん汁 ブリの照焼き 春巻き さつま芋醤油バター炒め チョコレギサラダ 昆布茶和え おからケーキ ウエハース
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)
御飯 618kcal 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 734kcal 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 707kcal 味噌汁 八宝菜 魚のチーズ焼 和風スパニチー 大根のおかか煮 ポテトサラダ 枝豆 エクレア ぶどうゼリー	御飯 679kcal 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 マカロニグラタン サラダ ほうれん草のピーナツ和え 味付け海苔 ロールケーキ 手作り抹茶ババロア
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)
御飯 700kcal 味噌汁 カツ煮 魚の塩麹漬け焼き 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がけ	カレーライス 699kcal 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 キャラメルプリン フルーツ(パイナップル)	八穀米御飯 647kcal 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 849kcal 中華スープ チキン南蛮タルタルソース 海老蒸しシューマイ 肉かぼちゃ ごぼうサラダ ゆず和え 黒ごまプリン フルーツ(オレンジ)
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
御飯 642kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 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 紅茶のシフォンケーキ ピーチゼリー	御飯 740kcal 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 623kcal 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 フルーチェ フルーツ(りんご)	御飯 646kcal 味噌汁 魚の竜田揚げ 鶏肉の山椒味噌焼き お好み焼き風厚焼き卵 カラフルサラダ もやしのゆかり和え ザーサイ Caせんべい ぶどうゼリー

