



1日 (金)	757kcal
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	

4日 (月)	690kcal	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 刻み昆布の炒り煮 野菜のカレー炒め キムチ漬 ごま団子 フルーツ(パイン)	5日 (火)	710kcal	御飯 スープ餃子 ホッケの塩焼き 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	6日 (水)	637kcal	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 プリン	7日 (木)	708kcal	御飯 豚汁 魚の香味焼 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	8日 (金)	692kcal	御飯 甘酢炒め さんま生姜煮 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
11日 (月)	680kcal	御飯 味噌汁 魚の梅童田揚げ 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	12日 (火)	690kcal	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	13日 (水)	765kcal	《お楽しみ食》 桜ごはん すまし汁 鱈の唐揚げ春野菜あん 茶碗蒸し うどの甘辛炒め ふきの酢みそあえ マリネ ロールケーキ いちごゼリー	14日 (木)	654kcal	御飯 春雨入り中華風スープ 豚肉のブルコギ風 魚のムニエル 山菜おろしソース はんぺんの卵とじ シーザーサラダ ピーナツ和え 昆布巻 まんじゅう フルーツ(パイン)	15日 (金)	640kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 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かか和え せんべい おからケーキ
18日 (月)	667kcal	御飯 味噌汁 タンドリーチキン 揚げだし豆腐 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	19日 (火)	726kcal	ハヤシライス コンソメスープ ミニオムレツ 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)	20日 (水)	698kcal	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)	21日 (木)	692kcal	御飯 中華風コーンスープ 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	22日 (金)	668kcal	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
25日 (月)	656kcal	御飯 とろろ昆布汁 さばの味噌煮 ふきのきんぴら 豆腐ナゲット いんげんのツナ和え 漬物 バームクーヘン おしろこ	26日 (火)	764kcal	御飯 けんちんそば 星のコロッケ 鱈の和風マリネ 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	27日 (水)	663kcal	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 ホットケーキ バニラパンバロア	28日 (木)	725kcal	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 ツナサラダ 五目煮豆 昆布茶漬け まんじゅう フルーツポンチ	29日 (金)	606kcal	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 和風炒め 浅漬け ブッセ フルーチェ

