



| 1日 (水) | | 2日 (木) | | 3日 (金) | |
|---|--|---|--|---|--|
| 御飯 668kcal 味噌汁 すき焼き風煮 白身魚のフライ ぜんまいと竹輪の炒り煮 コンソメ炒め 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) | | 御飯 649kcal 和風スープ さばの味噌煮 豆腐ともやしのチャンプルー 切干大根の炒り煮 コーンサラダ 三色豆 フルーツ(オレンジ) かぼちゃ蒸しパン | | 《ひな祭り》 603kcal 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 | |
| 6日 (月) | | 7日 (火) | | 8日 (水) | |
| 御飯 646kcal 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 772kcal 味噌汁 麻婆豆腐 油淋鶏(ユーリンチイ) 蒸しシューマイ カレービーフン チーズコールスローサラダ 辛し和え 桃まん フルーツ(りんご) | 《日本の郷土料理メニュー》 金魚飯(岐阜県) 酒粕汁(関西方面) 鶏肉の山賊焼き(長野県) 芋煮風(山形県) たこやき(大阪府) 納豆和え(茨城県) 押し麦と干瓢のごま和え(栃木県) 手作りパインゼリー(沖縄県) いちご 726kcal | 御飯 650kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け 揚げだし豆腐 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 | 御飯 722kcal そうめん汁 ブリの照焼き 春巻き チリコンカン チョレギサラダ 昆布茶和え おからケーキ ウエハース | |
| 13日 (月) | | 14日 (火) | | 15日 (水) | |
| 御飯 609kcal すまし汁 揚げ鶏 たらの粕漬焼き ひじきの炒り煮 ミモザサラダ おろし和え 白菜の浅漬け コーヒーゼリー 大学芋 | 御飯 671kcal 中華スープ 魚の味噌焼 さつま揚げの卵の花炒り グリーンサラダ ミニ焼きそば うずら煮豆 フルーツ(オレンジ) 肉まん | 御飯 650kcal 味噌汁 八宝菜 魚のチーズ焼 和風スパツテー だいこんさんぴら ポテトサラダ 枝豆 エクレア ぶどうゼリー | 御飯 625kcal 味噌汁 ポークチャップ 揚げ魚(たら)のきのこあんかけ マカロニグラタン サラダ ほうれん草のおひたし 味付け海苔 ロールケーキ 甘納豆 | 御飯 698kcal 味噌汁 サバのつけ焼き 回鍋肉 大豆の五目煮 じゃが芋とひき肉のカレー炒め マリネ 漬物 ピザトースト 抹茶ババロア | |
| 20日 (月) | | 21日 (火) | | 22日 (水) | |
| 御飯 702kcal 味噌汁 カツ煮 魚の塩麴漬け焼き 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 679kcal 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 プリン フルーツ(パイン) | ぎょうざめし 645kcal 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉とさといもの味噌煮 海藻サラダ チンゲン菜のわさび和え 珈琲煮豆 フルーツ(バナナ) 黒糖蒸しパン | 御飯 780kcal 中華スープ チキン南蛮タルタルソース 肉かぼちゃ ごぼうサラダ ゆず和え 漬物 黒ごまプリン フルーツ(オレンジ) | 御飯 669kcal きのこうどん たらと春雨の韓国風煮 松風焼き コロケ ツナサラダ 小松菜とちくわの煮物 大根のあちゃら漬け メロンムース ミニどら焼き | |
| 27日 (月) | | 28日 (火) | | 29日 (水) | |
| 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 723kcal 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 バームクーヘン あべかわ寒天 | 御飯 636kcal 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚の揚げ煮 切干し大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 野菜のピクルス うぐいす豆 プリン フルーツ(りんご) | 御飯 632kcal 味噌汁 チキンビーンズ 魚の竜田揚げ 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 | 御飯 740kcal 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 | |
| 30日 (木) | | 31日 (金) | | | |

