



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 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)			

