



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
御飯 677kcal 味噌汁 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 漬物 ごま団子 フルーツ(パイン)	御飯 651kcal 中華スープ 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	御飯 644kcal すまし汁 松風焼き 魚の梅焼 お煮しめ 野菜の和風炒め ブロッコリーのツナマヨ和え あみ佃 桃まん プリン	御飯 653kcal 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	御飯 696kcal 味噌汁 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
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
《春の香りご膳》 717kcal 菜の花とベーコンの彩りごはん うどんのすまし汁 魚のムニエル 山菜おろしソース 茶碗蒸し 蒨のきんぴら 新玉ねぎのマリネ ロールケーキ 抹茶ババロア	御飯 648kcal 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 フルーツ(いちご) 黒糖蒸しパン	御飯 666kcal 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 オレンジムース	御飯 638kcal 中華風スープ 豚肉のプルコギ風 魚のマヨネーズ焼き 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)	御飯 656kcal 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
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
御飯 641kcal 味噌汁 タンドリーチキン 揚げだし豆腐 なす味噌炒め にんじんのきんぴら 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	ハヤシライス 699kcal 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)	御飯 696kcal 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)	御飯 644kcal 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 切干大根と豚肉の炒り煮 ひじきのサラダ オクラのけずり和え きなこトースト 水ようかん	御飯 659kcal 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚のしそ風味揚げ かぼちゃの煮物 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
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
御飯 697kcal とろろ昆布汁 さばの味噌煮 春野菜のビーフン炒め 豆腐ナゲット いんげんのツナ和え 漬物 バームクーヘン おしるこ	御飯 759kcal けんちんそば コロッケ 鯡の和風マリネ 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 バナナ風味プリン	御飯 665kcal 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 味付け海苔 ホットケーキ ババロア	御飯 725kcal 味噌汁 ロールキャベツのクリーム煮 魚の照焼き 春巻き 鶏肉とさといもの味噌煮 ツナサラダ 昆布茶漬け まんじゅう フルーツ(バナナ)	御飯 621kcal 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 しらたきの和風炒め 浅漬け ブッセ レアチーズ風味ムース