

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 667kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚の梅焼 ハム野菜炒め ホタテ風味フライ 里芋のごまマヨネーズサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え ホットケーキ 抹茶ババロア	御飯 657kcal 味噌汁 鶏肉じゃが 魚のチーズ焼 なす味噌炒め 中華春雨サラダ わさび和え 昆布佃煮 肉まん フルーツ(オレンジ)	御飯 726kcal コンソメスープ 魚のフライ 豚肉の生姜焼 マリネ 塩焼きそば かぼちゃの甘煮 枝豆と竹輪の梅和え せんべい 杏仁豆腐	御飯 634kcal すまし汁 鶏肉のから揚げ 蓮根のきんぴら カリフラワーの卵サラダ 菜花の辛子和え 味付け海苔 フルーツヨーグルト エクレア	御飯 665kcal ミネストローネ ハンバーグ 魚のカレー香り揚げ 厚揚げ中華あんかけ たけのこの煮物 大根サラダ 漬物 おやき ゼリー
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
たけのごぼはん 700kcal すまし汁 さばの味噌煮 鶏肉のごまだれ焼き コロッケ 切干大根の炒り煮 ビーフソテー 三色豆 おからケーキ フルーツポンチ	御飯 715kcal 味噌汁 チキン南蛮タルタルソース 海老蒸しシューマイ ひじきの炒り煮 グリーンサラダ チンゲン菜のピーナツ和え ロールケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 593kcal 中華スープ 魚のムニエル レモンバターソース 松風焼き ポテトフライ 蒟のきんぴら かぼちゃのサラダ 枝豆 あんみつ せんべい	御飯 732kcal 味噌汁 豆腐ステーキ 肉味噌がけ 魚の塩麹漬け焼き 野菜のフライ 切り干し大根のカレー風炒り煮 白菜と人参のけずり和え あみ佃 ウエハース ピーチゼリー	御飯 636kcal 味噌汁 魚のトマトソース煮 千草焼き 山菜和風ソテー マカロニサラダ ほうれん草のおひたし うずら煮豆 キャラメルプリン フルーツ(オレンジ)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 667kcal 味噌汁 魚の土佐漬け 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 きんぴら ポテトサラダ いんげんのごま和え 水ようかん まんじゅう	キーマカレー 693kcal コンソメスープ 洋風卵焼き ポテトフライ 海藻サラダ アスパラのツナマヨ和え 福神漬け ぶどうゼリー フルーツ(オレンジ)	御飯 688kcal 味噌汁 さわらの西京焼き メンチカツ お好み焼き ぜんまいの煮物 おからサラダ 大根のレモン漬 ところてん フルーツ(パイン)	御飯 609kcal 中華スープ 鶏肉のねぎ塩ダレ 魚の蒲焼き カラフルソテー 中華風豆腐サラダ もやしの山菜和え 漬物 うぐいす蒸しパン せんべい	御飯 679kcal 中華スープ 焼肉 もろの煮魚 れんこん味噌炒め カニクリームコロッケ さつまいものバター醤油煮 白菜の磯辺和え ロールケーキ いちごムース
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 621kcal コンソメスープ 豚肉のプルコギ風 魚の塩焼き チキンビーンズ こんにゃくのみそ田楽 ブロッコリーのマヨネーズ和え 昆布巻 ふのラスク コーヒゼリー	《 中華料理の日 》 788kcal チャーハン 酸ラータン 酢豚 小籠包 棒棒鶏 ごま団子 大根のザーサイ和え マンゴープリン フルーツ(メロン)	御飯 728kcal 味噌汁 親子煮 ぶりのつけ焼き 春巻き 大豆の五目煮 キャベツとわかめの韓国風サラダ オクラのけずり和え プチシュークリーム フルーツ(バナナ)	御飯 716kcal 豚汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ 魚の味噌バター焼き 春野菜のビーフン炒め 小松菜の煮浸し サラダ 珈琲煮豆 紅茶のシフォンケーキ プリン	御飯 667kcal ミニうどん 魚の焼き南蛮漬け 春菊とベーコンの炒め物 さつまいものサラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス 漬物 杏仁フルーツ 桃まん
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
御飯 608kcal 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉のごまだれ焼 卵豆腐海藻添え 切干大根の炒り煮 チョレギサラダ 三色豆 ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	御飯 708kcal すまし汁 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 鶏肉の照り焼き たこやき 味噌炒め ゆで野菜サラダ 漬物 黒糖蒸しパン せんべい	八穀米御飯 701kcal 豚汁 魚の磯辺揚げ ケチャップ炒め 温野菜サラダ とろろ おろし和え ほうじ茶プリン ホットケーキ		