

		1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)			
		御飯 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	713kcal	たけのこごはん すまし汁 鶏肉ののり塩唐揚げ 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 三色豆 まんじゅう フルーツヨーグルト	743kcal	御飯 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 エクレア ゼリー	618kcal		
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
御飯 すまし汁 さばの味噌煮 鶏肉のごまだれ焼き コロッケ ビーフンソテー ごま金平 味付け海苔 おからケーキ フルーツポンチ	624kcal	御飯 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)	761kcal	御飯 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 小松菜とちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 枝豆 水ようかん せんべい	611kcal	御飯 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 漬物 いちごムース ウエハース	704kcal	御飯 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)	617kcal
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
《世界の料理》 パエリア風炒めご飯 酸ラータン パルメジアーナ(チキンカツのトマトソース・チーズがけ) ポトフ ヤムウンセン いんげんのごま和え 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(マンゴー)	702kcal	カレーライス コンソメスープ 洋風卵焼き カニクリームコロッケ 海藻サラダ アスパラのツナマヨ和え 福神漬け まんじゅう フルーツ(オレンジ)	710kcal	御飯 味噌汁 さばの照焼き メンチカツ お好み焼き にんじんのきんぴら おからサラダ 大根のレモン漬 ところてん フルーツ(パイナップル)	687kcal	御飯 きのこの中華スープ 鶏肉のねぎ塩ダレ 魚の蒲焼き ぜんまいの煮物 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 ピーチゼリー	612kcal	御飯 中華スープ 焼肉 もろの煮魚 れんこん味噌炒め 蒸しシューマイ 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 ほうじ茶プリン	723kcal
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
御飯 コンソメスープ 豚肉のプルコギ風 魚の塩焼き かぼちゃの天ぷら 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 コーヒーゼリー	642kcal	チャーハン 中華スープ 酢豚 じゃが芋のおかか煮 棒棒鶏 大根のザーサイ和え きなこ蒸しパン フルーツ缶	669kcal	御飯 味噌汁 親子煮 ぶりのつけ焼き 春巻き キャベツとわかめの韓国風サラダ オクラのけずり和え 味付け海苔 ごま団子 フルーツ(バナナ)	722kcal	御飯 豚汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ 魚の味噌バター焼き ビーフン炒め 小松菜の煮びたし サラダ 珈琲煮豆 ミニどら焼き プリン	721kcal	御飯 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 肉まん	642kcal
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)	
御飯 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 桃まん フルーツ(オレンジ)	669kcal	御飯 コンソメスープ 魚のカレー風味焼き 鶏肉のから揚げ 味噌炒め かぼちゃの甘煮 ハム野菜サラダ 漬物 黒糖蒸しパン せんべい	779kcal	八穀米御飯 味噌汁 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 ホットケーキ メロンムース	640kcal	御飯 春雨入り中華風スープ 鶏肉のレモン風味焼き 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 エビと小松菜のペペロンチーノ 大豆の五目煮 ゆで野菜サラダ 漬物 きなこトースト マスカットゼリー	600kcal	御飯 味噌汁 卵とじ煮 魚の塩焼き 里芋の味噌煮 マカロニサラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト	635kcal