

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	御飯 中華スープ 千草焼き チキンナゲット 肉じゃが ししゃも甘露煮 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 すまし汁 松風焼き 魚の梅焼 卵豆腐のしょうがあん ビーフソテー ブロッコリーのツナマヨ和え 味付け海苔 さつま芋のオレンジ煮 丸ぼうろ	御飯 豚汁 鶏肉のカレー風味焼き 豆腐のきのこあんかけ 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 うずら煮豆 杏仁フルーツ 蒸しパン	御飯 味噌汁 甘酢炒め 魚の香味焼 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
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
御飯 キャベツのコンソメスープ 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 魚のチーズ焼 スパゲティナポリタン 蒸し鶏のサラダ ごま金平 漬物 フルーツ(バナナ) 黒糖蒸しパン	御飯 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き お好み焼き風厚焼き卵 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(オレンジ)	御飯 味噌汁 白身魚のフライ 鶏肉の山椒焼き 卵炒め がんもどきの煮物 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 りんごムース	≪春御膳≫ たけのこ御飯 うどのすまし汁 鱈の唐揚げ春野菜あん 茶碗蒸し ふきのきんぴら ポテトサラダ ロールケーキ いちごゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き はんぺんの卵とじ 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
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
御飯 味噌汁 鶏肉のマヨコーン焼き 揚げだし豆腐 なす味噌炒め 中華春雨サラダ 菜花の辛子和え 昆布佃煮 シフォンケーキ 杏仁フルーツ	ハヤシライス コンソメスープ ミニオムレツ ハムカツ きのこサラダ ジャーマンかぼちゃ 大根の甘酢漬け プリン フルーツ(オレンジ)	御飯 春雨入り中華風スープ 豚肉のプルコギ風 魚の竜田揚げ 大根のおかか煮 シーザーサラダ 玉ねぎのおひたし 味付け海苔 まんじゅう フルーツ(パイン)	御飯 中華風コーンスープ 魚の塩焼き タンドリーチキン ポテトフライ 切干大根の煮物 ひじきのサラダ オクラのけずりและ きな粉トースト ソフトクッキー	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚のしそ風味揚げ 煮物 大根サラダ ブロッコリーのごま味噌和え 漬物 せんべい 甘納豆蒸しパン
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
御飯 とろろ昆布汁 さばの味噌煮 豆腐ハンバーグ 山菜おろしソース 田舎煮 温野菜サラダ いんげんのツナ和え 漬物 バームクーヘン おしるこ	御飯 けんちんそば 鰯の和風マリネ ひじきの炒り煮 キャベツサラダ 小松菜の生姜和え 昆布佃煮 甘納豆 バナナ風味プリン	御飯 中華風スープ 麻婆豆腐 鶏肉のレモン風味焼き お好み焼き 大根の煮物 野菜サラダ 味付け海苔 まんじゅう ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 ロールキャベツのクリーム煮 スペニッシュオムレツ 春巻き 大根のきんぴら ツナサラダ 昆布茶漬け ホットケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 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 和風炒め 浅漬け ブッセ ババロア
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	<div style="border: 2px solid #ff69b4; border-radius: 20px; padding: 10px; display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>●栄養成分(1ヶ月平均)</p> <p>エネルギー 670 kcal</p> <p>たんぱく質 24.5 g</p> <p>脂質 22.7 g</p> <p>炭水化物 96.3 g</p> <p>塩分 3.7g</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: right;">  </div> </div>	
御飯 いんげんの味噌汁 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 せんべい レアチーズ風味ムース	御飯 味噌汁 鶏肉じゃが 魚のごまだれ焼 なす味噌炒め さつま芋のサラダ わさび和え 漬物 肉まん フルーツ(オレンジ)	御飯 コンソメスープ カラフル卵焼き 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 コーヒーゼリー		