

	(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			ご飯 ◎豚肉の塩麴炒め ◎さばの梅煮 菜花と筍のさっと煮 新玉ねぎのごまだれかけ 味噌汁 りんご缶	ご飯 ◎エビフライ ◎タンドリーチキン 三色きんぴら たらこのマカロニサラダ にらのスープ オレンジ	ご飯 ◎鶏肉のねぎ塩焼 ◎赤魚のバター醤油煮 新じゃがの肉じゃが 切干と菜花のサラダ 卵スープ 黄桃缶	ご飯 ◎ポークチャップ ◎鯖のみりん焼き 厚揚げとふきの煮物 春雨サラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎牛肉の土手煮 ◎カレイの菜種焼き 白菜の煮物 豆苗とハムの和え物 すまし汁 バナナ
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	
昼食	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 竹輪の天ぷら 切干大根の甘酢和え みかん缶	ご飯 ◎豚肉の生姜炒め ◎アジのたれ焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根サラダ すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎味噌カツ ◎鯖のにんにく醤油焼き 若竹煮 菜花の辛子和え 春雨スープ パイン(生)	ご飯 ◎松風焼き ◎八宝菜 大根の白煮 春菊の柚子浸し すまし汁 フルーツミックス缶	お楽しみ食 	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎赤魚の煮付け 大豆の煮物 いんげんとツナのゆかり和え かきたま汁 バナナ	ご飯 ◎つくね照り焼き ◎海鮮五目煮 筍の山椒炒め ほうれん草としらすの和え物 味噌汁 りんご缶
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	
昼食	ご飯 ◎鶏唐揚げ ◎鮭のバター醤油ムニエル ブロッコリーの洋風煮 春雨サラダ コンソメスープ フルーチェメロン	寿司三味 	ご飯 ◎白身魚のフリッター ◎鶏の照り焼き キャベツとあさりの煮物 シーザーサラダ かきたま汁 洋梨缶	ご飯 ◎回鍋肉 ◎ブリのおろし煮 若竹煮 ブロッコリーとツナコーン和え 味噌汁 フルーチェもも	◎キーマカレー ◎中華飯 南瓜コロケ もやしのナムル もずくスープ オレンジ	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎ホッケの照り焼き 山菜の煮物 ごぼうサラダ きのこ汁 いちごヨーグルト	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーとベーコンの煮物 マカロニサラダ 粕汁 フルーツミックス缶
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	
昼食	ご飯 ◎鶏肉の治部煮 ◎白身魚の香味ソースかけ じゃが芋のたらこ炒め 青菜となめこの和え物 梅風味すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎ホキのコーンマヨ焼き 焼きビーフン ブロッコリーのピーナッツ和え 豚汁 パイン缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 里芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎肉豆腐(豚) ◎ツナとチーズの卵焼き 麻婆春雨 さつま芋とりんごのサラダ ほうれん草のスープ キウイヨーグルト	ご飯 ◎鶏肉のトマトソースかけ ◎さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎牛肉と筍のオイスター炒め ◎ホッケの柚子胡椒焼き 五目煮豆 きゅうりの酢の物 たぬき汁 白桃缶
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	(金)	(土)	(日)	
昼食	お祝い膳 	ご飯 ◎とんてき ◎シーフードシチュー 大根とウィンナーの和風煮 蓮根の梅和え 中華スープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎とり天 ◎白身魚のピザ焼き 長芋とさつま揚げの煮物 白菜のなめ茸和え カニカマスープ パイン(生)	ご飯 ◎鶏肉のこってり煮 ◎海老団子の和風煮 筍のそぼろ炒め キャベツの塩だれ和え 味噌汁 黄桃缶			