

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	鶏すき煮 味噌汁 ショア	麻婆丼 切干大根のサラダ 中華スープ デザート	さばの竜田揚げ 生野菜 上海風やきそば きんぴら汁 デザート
2	水	白菜とうずらの甘辛煮 焼売 味噌汁 牛乳	ブルコキ 生野菜 胡麻和え 酸辣湯 デザート	えび天丼 サラダ 具だくさん味噌汁
3	木	バターロール パナチョパン アスパラソテー グラタン たまごスープ 紅茶	ポークソテー (ガーリックソース) 生野菜 スパゲティソテー カニマススープ デザート	チキンライス (ホワイトソース) ツナと水菜の和え物 コンソメスープ
4	金	鱈のみりん漬け 沢庵 味噌汁 ショア	ラーメン (半ライス) 餃子 サラダ 菜 デザート	和風ハンバーグ 温野菜 ポテト ブイヨンスープ
5	土	ツナオムレツ 野菜ソテー 味噌汁 牛乳	メンチカツ コロッケ 生野菜 ナムル 味噌汁 デザート	チキンソテー (シーズニング) カラフルサラダ 春巻 キャベツスープ
6	日	黒酢肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	しめじとベーコンのピラフ ゆ焼売 生野菜 鶏野菜スープ デザート	肉野菜炒め ザーサイ和え 中華スープ
7	月	メンチカツロール メロンクリームパン フランクフルト 生野菜 コンスープ コーヒー	八宝菜 ねぎ塩チキン 生野菜 デザート	チャプチェ (塩昆布ごはん) クリームコロッケ ハムサラダ 卵スープ
8	火	もやしとちくわのソテー れんこん磯辺 味噌汁 ショア	ソーキカツ丼 おろし和え 味噌汁 デザート	筑前煮 ニラ餃子 サモッサラダ すまし汁
9	水	五目玉子とじ アスパラベーコン巻き 味噌汁 牛乳	かわいいの唐揚げ 生野菜 春雨サラダ 肉団子スープ デザート	ステーキ焼き 里芋から揚げ 水菜サラダ コンソメスープ
10	木	チョコバナナ 辛口ソーゼージ ミートボール 生野菜 野菜スープ 紅茶	肉うどん (わかめごはん) 焼き餃子 ブロッコリーサラダ デザート	カリカリチキン (マヨマスタード) ラザニア サラダ ごま鍋風スープ
11	金	豚肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁 牛乳	台湾丼 温泉卵 中華くらげ和え わかめスープ デザート	ブリ照焼 しそ昆布 わさび和え 味噌汁 デザート
12	土	コンとキャベツのソテー ポテト炒 味噌汁 ショア	十和田のほう焼き 生野菜 揚げ出し豆腐 味噌汁 デザート	チキンステーキ丼 枝豆サラダ キムチスープ
13	日	鶏と豆腐の炒め煮 味噌汁 牛乳	イタリアンハンバーグ 生野菜 たこの刺身 和え 卵スープ デザート	回鍋肉 マロニエサラダ 寄せ鍋風スープ
14	月	ミルククルパン くるみパン まるオムレツ 生野菜 野菜スープ コーヒー	ジャージャー麺(半ライス) つくね 生野菜 デザート	鶏のごま照り焼き 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁
15	火	キャベツと豚肉のバター醤油ソテー 味噌汁 牛乳	さんまの塩焼き 大根おろし しそチーズ揚げ きんぴら汁 デザート	カルボナーラ (若菜ごはん) コロッケ 生野菜 ベーコンスープ
16	水	なすと挽肉味噌炒め すまし汁 ショア	ねぎ塩豚カルビ 生野菜 長芋サラダ 味噌汁 デザート	ビーフカレー チーズサラダ デザート
17	木	あぶりチキン 野菜ソテー 味噌汁 牛乳	冷やしたぬきうどん (ゆかりごはん) ゆマヨ サラダ 菜 デザート	赤魚の西京焼き つぼ漬け 金平ごぼう けんちん汁
18	金	厚揚げと野菜の煮物 ねぎたま 味噌汁 ショア	エスカロップ ツナサラダ 味噌汁 デザート	チキンソテー (ステーキソース) 生野菜 パンソテー 野菜スープ
19	土	ジャムパン ハムデニッシュ マヨハンバーグ 生野菜 パナ 紅茶	豚肉の生姜焼き 線キャベツ なめたけ和え 具沢山味噌汁 デザート	エビピラフ 小籠包 アスパラサラダ ミネストローネ
20	日	アジのみりん漬け しば漬け 味噌汁 牛乳	酢鶏 中華和え 中華スープ デザート	ポリタン (わかめごはん) 肉団子 生野菜 コンソメスープ
21	月	大根そぼろ煮 チーズ入りはんぺん 味噌汁 牛乳	豚肉炒め 挟み揚げ 生野菜 五目スープ デザート	鮭の南蛮漬け 生野菜 切干大根の煮物 豚汁
22	火	加哩醬炒め 味噌汁 牛乳	牛丼 たたききゅうり 味噌汁 デザート	チキンカツ 生野菜 炒り豆腐 すまし汁
23	水	ビーフシチューパン 二色パン バジルゆいんター タラモサラダ コンソメスープ コーヒー	冷し担々麺 (半ライス) ハムカツ 生野菜 デザート	豚肉の味噌炒め 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 中華スープ
24	木	ほっけの麴漬け きゅうり漬け 味噌汁 ショア	ポークソテー (トマトソース) 生野菜 シルバースラダ オニオンスープ デザート	親子丼 れんこんサラダ すまし汁
25	金	白菜と薩摩揚げの煮物 はんぺんフライ 味噌汁 牛乳	ツナサラダ うどん (若菜ご飯) たこ唐揚げ デザート	牛肉のオムレツ炒め 白玉餃子 生野菜 中華スープ デザート
26	土	レモンパン 練乳クリームパン チキンケット 野菜ソテー パナ 紅茶	とり天 生野菜 アスパラソテー すまし汁	焼きビーフン (塩昆布ごはん) 肉巻き 生野菜 ブイヨンスープ
27	日	五目ひじき煮 ふんわり天 味噌汁 牛乳	肉ニラ炒め 中華冷奴 中華コンソープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 マロニエサラダ 味噌汁
28	月	蓮根ソテー チキンピカタ 味噌汁 牛乳	けんちん (わかめごはん) にんにく餃子 ハムサラダ デザート	さばの味噌煮 肉団子 生野菜 のっぺい汁 デザート
29	火	チョコレートパン カレーパン チョリソー パンプキンサラダ 野菜スープ コーヒー	白身魚フライ コロッケ 生野菜 味噌汁 デザート	洋風焼肉 生野菜 ボンズ和え わかめスープ
30	水	ポロニアソーゼージ スクラップルエック 味噌汁 ショア	肉糸飯 きゅうりの酢の物 ニラ玉スープ デザート	チキンカレー シーザーサラダ デザート

※ 都合により変更する事があります。

○朝食時について○

毎食、納豆・梅干し・漬物・ふりかけ・味付けのりを用意しています。好みに応じて、自由に食べることが出来ます。また、卵については、生卵・目玉焼き・炒り卵等を日替わりで付けています。

