

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(水)	<p>ごはん ゆかりご飯 ゆずなます なんきん にも 柚子生酢、南瓜の煮物 ほうれん草の和風和え こうはくまぼこ しゃげ なんばんや 紅白蒲鉾、鮭の南蛮焼き みそしる あさり しろねぎ 味噌汁(浅利・白葱)</p>	<p>せぎはん 赤飯 かず こ はなさんしょくこんぶまき 数の子、花三色、昆布巻、カニカマ だてまき ほたて ゆうとうえび うまに 伊達巻、帆立・有頭海老の旨煮 ことぶきこうやどうふに ろっかくさといも にも 寿高野豆腐煮、六角里芋の煮物 え まかまぼこ あいがも くろまめに ぞうに 絵馬蒲鉾、合鴨スモーク、黒豆煮、雑煮</p>	<p>ごはん ご飯 ぶり て や ごもく しんじよはな 鰯の照り焼き(五目しんじよ花) ひじきと油揚げの煮物 しお ず あ にんじん 塩ポン酢和え(ブロッコリー・人参) みそしる はくさい 味噌汁(白才・もやし)</p>
2(木)	<p>ごはん いそま たまご 磯巻き卵 つけもの(せんまいづ 漬物(干枚漬け) とうにゆうあ 豆乳和え(キャベツ・ピーマン) みそしる な たまねぎ 味噌汁(うまい菜・玉葱)</p>	<p>しよしゆん ち ず し えび たまご 初春の散らし寿司(海老・いくら・卵) に ごぼう にんじん しいたけ とりにく お煮しめ(牛蒡・人参・椎茸・鶏肉) ごまドレサラダ(カリフラワー・アスパラ・玉葱) ぞうに だいこん だいこんば ふ 雑煮(大根・大根葉・麩)</p>	<p>ごはん ご飯 ぎゆうにく に しゆんぎく 牛肉のすき煮(春菊) いかふくさ焼き すのもの きゅうり 酢の物(胡瓜・カニカマ) みそしる いも 味噌汁(さつま芋・えのき)</p>
3(金)	<p>ごはん ゆずふうみ 柚子風味グリルチキン あ いんげん ちくわ おから和え(隠元・竹輪) みそしる にんじん 味噌汁(キャベツ・人参)</p>	<p>どん きんしたまご うな丼(錦糸卵) だいこん ひらてん にも 大根と平天の煮物 みそしる さといも あぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ) あさづ はくさい 浅漬け(白才)</p>	<p>ごはん ご飯 やさい ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー みそしる しろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ) あんにんどうふ 杏仁豆腐マンゴーソースがけ</p>
4(土)	<p>メロンパン ミートオムレツ こまつな コンソメスープ(小松菜・ベーコン) ぎゅうにゆう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯 ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め(グリーンピース) しょうふうや 松風焼き しろ あ あぶらあ 白ごま和え(ブロッコリー・油揚げ) みそしる いも しいたけ 味噌汁(じゃが芋・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯 そう アブラグレイグリル(ほうれん草) いた もの キャベツとウインナーの炒め物 いも さつま芋サラダ みそしる たまねぎ かまぼこ 味噌汁(玉葱・蒲鉾)</p>
5(日)	<p>ごはん たま かに玉 いた なます れんこん ちくわ 炒め生酢(蓮根・竹輪) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯 きぬあ たきあわ ごもくどうふ にんじん 絹揚げの炊合せ(五目豆腐・人参) コールスローサラダ みそしる だいこんば 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(りんご)</p>	<p>ごはん ご飯 しろみぎかな あ ものちゆうかあんが 白身魚の揚げ物中華餡掛け だいず にも 大豆とこんにやくの煮物 さい しいたけ からあ チンゲン菜と椎茸のピリ辛和え みそしる さといも はくさい 味噌汁(里芋・白才)</p>
6(月)	<p>ごはん ぎせいどうふ 擬製豆腐 ふろふき大根のなめ茸かけ みそしる そう 味噌汁(ほうれん草・しめじ)</p>	<p>ごはん ご飯 しょうがに さわらの生姜煮(ピーマン・パプリカ) あ はくさい ゆかり和え(白才) ポテトサラダ みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯 クリームチキン&amp;トマトスパゲティ な うまい菜とベーコン炒め みそしる さといも はくさい 味噌汁(里芋・白才) ヨーグルトはちみつソースがけ</p>
7(火)	<p>しょく 食パン たまねぎ マカロニサラダ(玉葱・コーン) だいこん とりにく ポトフ(大根・鶏肉) ぎゅうにゆう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯 あかぎかな ゆずあんや 赤魚の柚子庵焼き(チンゲン菜) ごぼう あぶらあ いた に 牛蒡と油揚げの炒め煮 こうみ ちくわ 香味ドレサラダ(カリフラワー・竹輪) みそしる あさり さといも 味噌汁(浅利・里芋)</p>	<p>ごはん ご飯 にく じゃが 肉じゃが えび 海老シュウマイ わさびあ キャベツとちりめんの山葵和え みそしる とうふ 味噌汁(豆腐)</p>
8(水)	<p>ごはん い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 とり 鶏つみれ みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・うまい菜)</p>	<p>ごはん ご飯 ぶたにく 豚肉のプルコギ わふうあ はくさい 和風和え(白才・なめこ) みそしる ふ 味噌汁(オクラ・麩) もも フルーツ(桃)</p>	<p>ごはん ご飯 ぎん さいきよや いんげん きぬあ 銀ひらすの西京焼き(隠元・絹揚げ) に だいこん そぼろ煮(大根・グリーンピース) そう にんじん パンパンドレサラダ(ほうれん草・人参) すましじる しろねぎ 清汁(キャベツ・白葱)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
9(木)	まる 丸ロール ポテトミンチ巻き トマトスープ(セロリ・ベーコン) みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	いなりずし 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん き ぼ だいこん ぶたにく にも 切り干し大根と豚肉の煮物 きゅうり すのもの 胡瓜の酢の物	ごはん ご飯 とりにく くわや 鶏肉の桑焼き(ピーマン) やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) キャベツとツナのマリネ みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・しろ菜)
10(金)	ごはん ご飯 スクランブルエッグ サイコロ煮(高野豆腐) みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん ご飯 とん 豚カツのおろしあんかけ ひじきに ひじき煮 みそしる こまつな にんじん 味噌汁(小松菜・人参) フルーツ(パイナップル)	ごはん ご飯 しおこうじや たけのこんじん ホッケの塩麴焼き(筍・人参) かに 蟹つみれの煮物 カリフラワーと隠元のサラダ みそしる あぶらあ しいたけ 味噌汁(油揚げ・椎茸)
11(土)	チョコツイスト ようふう 洋風ソテー(うまい菜・ウインナー) パプリカと人参のポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 さばの みそに にんじん きぬ サバの味噌煮(人参・絹さや) だいこん いた もの 大根といかの炒め物 ごまドレサラダ(ブロッコリー・コーン) すましじる かまぼこ 清汁(キャベツ・蒲鉾)	ごはん ご飯 にくだんご あまずあん 肉団子の甘酢餡(レタス) ひじきとかんぴょうの煮物 みそしる はくさい そう 味噌汁(白オ・ほうれん草) フルーツ(マンゴー)
12(日)	ごはん ごはん ちぐさやき 干草焼 はくさい にびた 白オの煮浸し みそしる いも しろねぎ 味噌汁(さつま芋・白葱)	ごはん ごはん て や ごもく はな アジの照り焼き(五目しんじょ花) こんぶだいに 昆布大豆煮 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・もやし) フルーツ(桃ミックス)	ごはん ごはん む どり うめ さといも いんげん 蒸し鶏の梅ソースがけ(里芋・隠元) やさしいた ぶた 野菜炒め(豚・キャベツ・人参) スパゲティサラダ みそしる だいこん ひらてん 味噌汁(大根・平天)
13(月)	ごはん ごはん ボロニアソーセージ(ピーマン) やっこどうふ みそ 奴豆腐(味噌だれ) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ)	ポークカレー しろ菜の大葉ドレ和え ミルク寒天の杏ソースがけ つけもの ぶくしんづ 漬物(福神漬)	ごはん ごはん しろみさかな に つ こまつな 白身魚の煮付け(小松菜) きりぼしだいこん 切干大根 コールスローサラダ すましじるたまごあお 清汁(卵・青ネギ)
14(火)	やま ミニ山シュガー ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き コンソメスープ(キャベツ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん デミグラスハンバーグ(はたけ菜) ふかしじゃが バジルドレサラダ(隠元・カリフラワー) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ごはん いわし さんしょうに だいこん ふき 鯛の山椒煮(大根・蒟) しお 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) あぶらあ あ もの ブロッコリーと油揚げの和え物 とんじる ぶたにく さといも しろねぎ 豚汁(豚肉・里芋・白葱)
15(水)	ごはん ごはん やさい 野菜ミンチ巻き(南瓜マッシュ) れんこん ぶたにく にも 蓮根と豚肉の煮物 みそしる うまい 菜 にんじん 味噌汁(うまい菜・人参)	せきはん 赤飯 さしみ も たい え び 刺身盛り(鯛・マグロ・海老) だいずに 大豆煮 こうみ だいこん ひらてん 香味ドレサラダ(大根・平天) あか あさり たまねぎ 赤だし(浅利・玉葱)	ごはん ごはん とり 鶏チリ(レタス) チンゲン菜と蒲鉾の炒め煮 フルーツ(桃・梨) みそしる こんぶ はなふ 味噌汁(とろろ昆布・花麴)
16(木)	こくとうしょく 黒糖食パン キャベツとウインナーソテー ようふう 洋風スープ(隠元・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん あいがも ぎせいどうふ 合鴨スモークスライス&擬製豆腐 しおにこ だいこん とりにく 塩煮込み(大根・鶏肉) みそしる 味噌汁(ソーメン・ねぎ) あつさり漬(白オ)	ごはん ごはん ぶたにく いた 豚肉オイスター炒め さんしょくいなり にも 三食稲荷の煮物 パンパンドレサラダ(もやし・竹輪) みそしる さといも 味噌汁(里芋・しめじ)

	ちょうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
17(金)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) そばろ煮(絹揚げ・グリーンピース) 味噌汁(じゃが芋・人参)	ひじょうしむいけん 非常食体験ランチ ごはん ハンバーグ & ポテト(非常食) つくだに ひじょうしょく 佃煮(非常食)/味噌汁(非常食) フルーツ(みかん)	ごはん さわらのごま味噌焼き(山芋・隠元) 卵の花 わふう 和風ドレサラダ(大根・パプリカ) とりえだまめちやわんむ 鶏枝豆茶碗蒸し
18(土)	レーズンラウンド 洋風だし巻き卵 コンソメスープ(もやし・人参) 牛乳	ごはん クリームシチュー しろ菜とツナソテー フルーツ(梨) つけもの 漬物(さくら漬)	ごはん ホキの揚げ浸し(チンゲン菜・人参) だいこん ふたにく 大根と豚肉の煮物 しおこうじ あ 塩麴ドレ和え(キャベツ・隠元) みそじる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)
19(日)	ごはん 鶏つみれの煮物 五目豆煮 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん サバの南部焼き(人参・きぬさや) はくさい ひらてん いた に 白オと平天の炒め煮 みそじる 味噌汁(もやし・人参) つけもの たかなづ 漬物(高菜漬)	ごはん 回鍋肉 いかふくさ焼き きゅうりあまずあ 胡瓜甘酢和え みそじる しいたけ 味噌汁(しめじ・椎茸)
20(月)	ごはん 大豆ミートハンバーグ チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(小松菜・白葱)	ごはん ソースコロケ&オムレツ(玉葱・ツナ) ひじきと油揚げの煮物 ゆかり和え(胡瓜) みそじる はくさい たまねぎ 味噌汁(白オ・玉葱)	ごはん しろみさかな しょうがに れんこん 白身魚の生姜煮(蓮根・オクラ) ぶたにく いた もの もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ みそじる なんさん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)
21(火)	クリームツイスト 洋風オムレツ コンソメスープ(大根・ウインナー) 牛乳	えきべん いしかりえき 駅弁シリーズ(石狩駅) しゃげめしやまいも ちくわ もの 鮭飯・山芋と竹輪の煮物 カニシユーマイ・おから和え せんざりあまずしょうが みそじる 千切甘酢生姜・味噌汁(キャベツ) もも フルーツ(桃)	ごはん とりにく ゆず ちゃに 鶏肉の柚子茶煮(ピーマン・パプリカ) やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) パンパンドレサラダ(ブロッコリー・コーン) みそじる いも しいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)
22(水)	ごはん 照り焼き肉団子 白オと糸昆布の煮物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん しろみさかな あもの 白身魚の揚げ物(レタス) きりぼしだいこん 切干大根 たまねぎ 玉葱とハムのマリネ みそじる きぬあ しろねぎ 味噌汁(絹揚げ・白葱)	ごはん おでん(卵・がんと・大根) ピーマンと豚肉の炒め物 あさづ きゅうり 浅漬(胡瓜) みそじる ぶ 味噌汁(麩)
23(木)	しょく 食パン 豆乳寄せ(玉葱・わかめ) ポトフ(白オ・ウインナー) 牛乳	チキンカレー 洋風お浸し(キャベツ・竹輪) ヨーグルト(フルーツミックス) つけもの 漬物(らっきよ)	ごはん シロガネダラのソテー&トマトスパゲティ いも ぶたにく もの じゃが芋と豚肉の煮物 バジルドレサラダ(カリフラワー) みそじる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)
24(金)	ごはん チキンピカタ しろ あ だいこん にんじん 白ごま和え(大根・人参) みそじる あさり しろねぎ 味噌汁(浅利・白葱)	おにぎり かいせん 海鮮ちゃんぽん ぶたにく きぬあ いた もの 豚肉と絹揚げの炒め物 フルーツ(りんご)	ごはん ちぐさむし ごもく はな な 千草蒸(五目しんじょ花・うまい菜) ごぼう あぶらあ いた に 牛蒡と油揚げの炒め煮 さつま芋サラダ みそじる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
25(土)	チョコチップメロンパン コールスローサラダ トマトスープ(ほうれん草・豚肉) 牛乳	ご飯 赤魚の山椒焼き(里芋・隠元) 切り干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉葱・蒲鉾)	ご飯 豆乳鍋(豚肉・油揚げ・白オ・春菊) 蓮根と竹輪の金平 味噌汁(わかめ・葱) フルーツ(マンゴー)
26(日)	ご飯 だし巻き卵 ウインナー 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ご飯 鶏肉のんにく醤油焼き(ピーマン) 一口がんもの煮物 とろろのカツオ梅和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯 ホキの香草パン粉焼き(レタス) 塩バターソテー(ベーコン・枝豆) 和風ドレサラダ(もやし・大根・人参) 味噌汁(里芋・人参)
27(月)	ご飯 ハムチーズピカタ ごまドレサラダ(ブロッコリー・玉葱) 味噌汁(さつま芋・白葱)	ご飯 黄金カレイ味噌粕煮(隠元・絹揚げ) キャベツと鶏肉の炒め 白オの煮浸し 清汁(ほうれん草・椎茸)	ご飯 八宝菜 カニシューマイ 中華スープ(春雨・葱) ヨーグルト
28(火)	こやまがた 小山型パン いかつみれ カレースープ(しろ菜・ウインナー) 牛乳	ご飯 サバの塩焼き もやしと豚肉の炒め物 南瓜とみかんのサラダ 赤だし(玉葱・牛蒡)	ご飯 蒸し鶏(油淋鶏) そぼろ煮(じゃが芋・鶏) 豆乳和え(隠元・竹輪) 味噌汁(しめじ・人参)
29(水)	ご飯 ほうれん草オムレツ 絹揚げの煮物 味噌汁(里芋・浅利)	おにぎり 焼きそば レモンドレサラダ(カリフラワー・コーン) 味噌汁(えのき・もやし)	ご飯 秋刀魚の生姜煮(人参・蓮根) 小松菜とベーコンの炒め物 塩麴ドレサラダ(大根・パプリカ) 味噌汁(豆腐・葱)
30(木)	シュガーコッペパン マヨサラダ(ひじき・豆) 豆乳スープ(小松菜・鶏) 牛乳	ご飯 チーズメンチカツ&スクランブルエッグ 金平ごぼう 手作りごま豆腐 イナムドウチ(沖縄郷土料理)	ご飯 白身魚の煮付け(大根) 筍と昆布の煮物 味噌汁(里芋・葱) フルーツ(マンゴー)
31(金)	ご飯 海老そぼろだし巻き卵 大豆煮 味噌汁(チンゲン菜・白葱)	とんだん 豚丼 南瓜のミルク煮 味噌汁(絹揚げ・人参) 寒天とフルーツ缶盛合せ	ご飯 アジの香味焼き(ほうれん草・えのき) 大根と豚肉の煮物 アイランドドレサラダ(キャベツ・コーン) 味噌汁(さつま芋・大根)