

	ちょうしゆく 朝食	ちゅうしゆく 昼食	ゆうしゆく 夕食
1(火)	<p>チョコツイスト</p> <p>ようふう な 洋風ソテー(しろ菜・ウインナー)</p> <p>コンソメスープ(セロリ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>とりにく や 鶏肉のマリネソース焼き(コーン)</p> <p>ひとくち にもの 一口がんもの煮物</p> <p>にんじん アイランドドレスサラダ(キャベツ・人参)</p> <p>みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・しめじ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>あ いんげん しいたけ ホキの揚げびたし(隠元・椎茸)</p> <p>しお いた ふたにく たまねぎ にんじん 塩だれ炒め(豚肉・玉葱・人参)</p> <p>おおば だいこん ちくわ 大葉ドレスサラダ(大根・竹輪)</p> <p>みそしる 味噌汁(ソーメン)</p>
2(水)	<p>はん ご飯</p> <p>いそま たまご 磯巻き卵</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根</p> <p>みそしる あぶらあ しいたけ 味噌汁(油揚げ・椎茸)</p>	<p>はる はなみ べんとう 春のお花見弁当</p> <p>たけのこはん うめみそ やまいも 筍ご飯、サワラの梅味噌がけ(山芋)</p> <p>コーンクリームコロッケ・シュウマイ</p> <p>な はな わふうあ さくらづ 菜の花の和風和え・桜漬け</p> <p>さくらもちすましじるはくさい 桜餅・清汁(白才)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>にく ふたにく たまねぎ にんじん 肉じゃか(豚肉・玉葱・人参)</p> <p>わふういた ひらてん 和風炒め(キャベツ・平天)</p> <p>やつこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)</p>
3(木)	<p>ジャムパン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>あさり そう クラムチャウダー(浅利・ほうれん草)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>えだまめ た あ 枝豆がんもの炊き合わせ</p> <p>だいこん ふたにく きんぴら 大根と豚肉の金平</p> <p>みそしる ごぼう にんじん 味噌汁(牛蒡・人参)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>こうみや にんじん アジの香味焼き(人参・オクラ)</p> <p>に きぬあ そぼろ煮(絹揚げ・グリーンピース)</p> <p>な にんじん たらこマヨサラダ(うまい菜・人参)</p> <p>みそしる ちくわ 味噌汁(キャベツ・竹輪)</p>
4(金)	<p>はん ご飯</p> <p>ちくさやき 千草焼</p> <p>な とりにく いた もの しろ菜と鶏肉の炒め物</p> <p>みそしる さとも だいこん 味噌汁(里芋・大根)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>しろみさかな につ たけのにんじん 白身魚の煮付け(筍・人参)</p> <p>あ はくさい ゆかり和え(白才)</p> <p>なんきん 南瓜のサラダ</p> <p>みそしる 味噌汁(えのき・わかめ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ふたにく わふういた 豚肉の和風炒め</p> <p>カニシューマイ</p> <p>いんげん たまねぎ にんじん おからサラダ(隠元・玉葱・人参)</p> <p>みそしる こまつな はくさい 味噌汁(小松菜・白才)</p>
5(土)	<p>しょく 食パン</p> <p>しろ あ だいこん ひらてん 白ごま和え(大根・平天)</p> <p>いも ふたにく コンソメスープ(じゃが芋・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>しろみさかな たつたあ あまずあん 白身魚の竜田揚げ甘酢餡かけ</p> <p>はくさい とりにく わふうに 白才と鶏肉の和風煮</p> <p>バンパンドレスサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる たまごねぎ 味噌汁(卵・葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>いも いんげん オレンジチキン(さつま芋・隠元)</p> <p>ちゅうかいた な 中華炒め(うまい菜・ベーコン)</p> <p>みそしる きぬあ しろねぎ 味噌汁(絹揚げ・白葱)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p>
6(日)	<p>はん ご飯</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>だいに だいこん 大豆煮</p> <p>みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>	<p>キーマカレー</p> <p>ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ツナ)</p> <p>あ ヨーグルト和え(パイン)</p> <p>つけもの ふくしんづ 漬物(福神漬)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>あかさかなや れんこん そう 赤魚の焼きびたし(蓮根・ほうれん草)</p> <p>だいこん ふたにく わふうに 大根と豚肉の和風煮</p> <p>たまねぎ バジルドレスサラダ(ブロッコリー・玉葱)</p> <p>みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
7(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいず 大豆ミートハンバーグ(もやし)</p> <p>きぬあ こんぶ にもん 絹揚げと昆布の煮物</p> <p>みそしる ごぼう 味噌汁(キャベツ・牛蒡)</p>	<p>さくね ずし えび 桜散らし寿司(サーモン・海老・じゃこ)</p> <p>いんげん コールスローサラダ(隠元・パプリカ)</p> <p>みそしる な 味噌汁(しめじ・しろ菜)</p> <p>もも フルーツ(桃・みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく さといも わふうに 鶏肉と里芋の和風煮</p> <p>いかふくさ焼き</p> <p>しおこうじ だいこん にんじん 塩麹ドレサラダ(大根・人参)</p> <p>みそしる ねぎ 味噌汁(もずく・葱)</p>
8(火)	<p>やま ミニ山シュガー</p> <p>マヨサラダ(ひじき・ミックスビーンズ)</p> <p>だいこん コンソメスープ(大根・パセリ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく じょうゆいた 豚肉のごま醤油炒め(レタス)</p> <p>いわし にもん 鯛つみれの煮物</p> <p>うめあ カツオ梅和え(とろろ)</p> <p>みそしる だいこん にんじん 味噌汁(大根・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>や いんげん ホッケのタレ焼き(隠元・パプリカ)</p> <p>さい とりにく わふういた チンゲン菜と鶏肉の和風炒め</p> <p>こうみ 香味ドレサラダ(もやし・コーン)</p> <p>みそしる あさり はくさい 味噌汁(浅利・白才)</p>
9(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>て や にくだんご 照り焼き肉団子</p> <p>はくさい にびた 白才の煮浸し</p> <p>みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しおや な サバの塩焼き(しろ菜)</p> <p>ふくしまけんきょうどりょうり ひきなiri(福島県郷土料理)</p> <p>みそしる はなふ 味噌汁(オクラ・花麩)</p> <p>もも フルーツ(桃ミックス)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どりあぶゆん にんじん 蒸し鶏油淋ソース(アスパラ・人参)</p> <p>ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ウインナー)</p> <p>ごま そう かまぼこ 胡麻ドレサラダ(ほうれん草・蒲鉾)</p> <p>みそしる さといも たまねぎ 味噌汁(里芋・玉葱)</p>
10(木)	<p>まる 丸ロール</p> <p>ポテトミンチ巻き&トマトスパゲティ</p> <p>はくさい とりにく コンソメスープ(白才・鶏肉)</p> <p>牛乳</p>	<p>あさり たまご どん 浅利の卵とじ丼</p> <p>だいず にもん 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>こうじ ちくわ 麴ナムル(キャベツ・竹輪)</p> <p>とんじる ぶたにく しいたけ にんじん 豚汁(豚肉・椎茸・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さんま しょうがに なんきん きぬ 秋刀魚の生姜煮(南瓜・絹さや)</p> <p>いた なます れんこん にんじん 炒め生酢(蓮根・人参)</p> <p>だいこん いんげん バンバンドレサラダ(大根・隠元)</p> <p>みそしる とうふ 味噌汁(豆腐)</p>
11(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ポロニアソーセージ(パプリカ)</p> <p>いも さつま芋サラダ</p> <p>みそしる さといも あぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ)</p>	<p>おにぎり</p> <p>とりなんばん しろねぎ かまぼこ 鶏南蛮そば(白葱・蒲鉾)</p> <p>ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮</p> <p>フルーツ(りんご)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎん さいきょうや だいこん にんじん 銀ひらすの西京焼き(大根・人参)</p> <p>に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉)</p> <p>な はな からあ 菜の花のピリ辛和え</p> <p>すましじる 清汁(キャベツ・しめじ)</p>
12(土)	<p>こくとうしょく 黒糖食パン</p> <p>きのこ プレーンオムレツの茸ソースがけ</p> <p>こまつな ぶたにく コンソメスープ(小松菜・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>て や れんこん いんげん サワラの照り焼き(蓮根・隠元)</p> <p>いも に じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>しろ あ あぶらあ 白ごま和え(ブロッコリー・油揚げ)</p> <p>みそしる 味噌汁(もやし・ねぎ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>に ぶたにく はくさい すき煮(豚肉・白才)</p> <p>な わふういた はたけ菜とツナの和風炒め</p> <p>みそしる ちくわ 味噌汁(わかめ・竹輪)</p> <p>つけもの づ 漬物(しば漬)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
13(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎせいどうふ 擬製豆腐</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>みそしる こまつな あさり 味噌汁(小松菜・浅利)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみさかな からあ ちゅうかあん 白身魚の唐揚げ中華餡がけ</p> <p>たけのごんぶ にも 筍と昆布の煮物</p> <p>みそしる なんきん 味噌汁(南瓜・ねぎ)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく しおこうむ な 鶏肉の塩麴蒸し(うまい菜)</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根</p> <p>マヨサラダ(アスパラ・コーン)</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)</p>
14(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし ま たまご だし巻き卵(カニカマ)</p> <p>フルーツ(バナナ)</p> <p>みそしる だいこんば 味噌汁(えのき・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく じょうゆいた 豚肉のバター醤油炒め</p> <p>ふかしじゃが</p> <p>わさびあ そう ちくわ 山葵和え(ほうれん草・竹輪)</p> <p>みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>アブラガレイグリル(ヤングコーン)</p> <p>だいこんば ひた キャベツと大根葉のお浸し</p> <p>とり に 鶏つみれのコンソメ煮</p> <p>みそしる な たまねぎ 味噌汁(しろ菜・玉葱)</p>
15(火)	<p>メロンパン</p> <p>チキンピカタ</p> <p>とうにゅう ぶたにく 豆乳スープ(セロリ・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あかぎかな さんしょうや やまいも いんげん 赤魚の山椒焼き(山芋・隠元)</p> <p>ようふう あさり 洋風ソテー(キャベツ・浅利)</p> <p>あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜)</p> <p>みそしる だいこんば 味噌汁(もやし・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あいがも ちぐきやき 合鴨スモークスライス&干草焼</p> <p>だいこん に 大根のそぼろ煮</p> <p>にんじん きゅうり スパゲティサラダ(人参・胡瓜)</p> <p>みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)</p>
16(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>さかあつあ にも お魚厚揚げの煮物</p> <p>ごまどうふ 胡麻豆腐</p> <p>みそしる そう たまねぎ 味噌汁(ほうれん草・玉葱)</p>	<p>チキンカレー</p> <p>とさ ず あ にんじん 土佐酢和え(もやし・人参)</p> <p>ヨーグルトはちみつソースがけ</p> <p>つけもの 漬物(らっきょ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>みそに いんげん にんじん サバの味噌煮(隠元・人参)</p> <p>れんこん ちくわ きんぴら 蓮根と竹輪の金平</p> <p>に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐)</p> <p>あか しいたけ 赤だし(キャベツ・椎茸)</p>
17(木)	<p>こやまがた 小山型パン</p> <p>ほうれん草 オムレツ</p> <p>だいこん ぶたにく コンソメスープ(大根・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキグリルのオニオンソースがけ</p> <p>わふう あ な ひらてん 和風ドレ和え(うまい菜・平天)</p> <p>かんてん いちご ミルク寒天の苺ソースがけ</p> <p>みそしる だいこん にんじん 味噌汁(大根・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とん たまご ねぎ 豚カツの卵とじ(葱)</p> <p>わふうあ はくさい 和風和え(白オ・なめこ)</p> <p>すましじるしろねぎ 清汁(白葱・わかめ)</p> <p>たかないた 高菜炒め</p>
18(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>たま かに玉</p> <p>だいず 大豆煮</p> <p>みそしる あさり だいこん 味噌汁(浅利・大根)</p>	<p>えきべん おのみちえき 駅弁シリーズ(尾道駅)</p> <p>かいどうち ずし きんときまめこ しまなみ海道散らし寿司・金時豆煮</p> <p>こんぶま あまず しょうが グリルチキン・昆布巻き・甘酢生姜</p> <p>パンバンドレサラダ・フルーツ(みかん)</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ハンバーグの茸ソースがけ</p> <p>こうやどうふ わふうに 高野豆腐の和風煮</p> <p>こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・コーン)</p> <p>みそしる はくさい にんじん 味噌汁(白オ・人参)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
19(土)	レーズンラウンド 洋風ソテー(キャベツ・ウインナー) ポタージュ(パプリカ・人参) 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ(レタス) 切干大根 玉子豆腐 味噌汁(玉葱・蒲鉾)	ごはん シロガネダラの香草パン粉焼き 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) 大葉ドレサラダ(大根・人参) 味噌汁(ほうれん草・椎茸)
20(日)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 菜の花と油揚げの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け(蒲鉾・人参) 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ(キャベツ・コーン) とろろ汁	ごはん 野菜炒め(豚肉・もやし・ニラ・人参) シュウマイ 味噌汁(大根葉・平天) フルーツ(パイン)
21(月)	ごはん レモン風味ローストチキン いかふくさ焼き 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	ビビンバ おから和え(ブロッコリー・油揚げ) 中華スープ(ザーサイ・ささみ・人参) フルーツ(ミックス)	ごはん イワシの生姜煮(五目しんじょ花) 金平ごぼう マヨサラダ(カリフラワー・隠元) 豚汁(豚肉・白オ・白葱)
22(火)	しょく 食パン 白ごま和え(しろ菜・平天) コンソメスープ(白オ・豚肉) 牛乳	おにぎり わかめうどん もやしと鶏ミンチの中華炒め ポテトサラダ	ごはん 豚肉の香味炒め(枝豆) 奴豆腐(葱味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ 味噌汁(大根葉・しめじ)
23(水)	ごはん 鶏肉の和風煮込み(蓮根・人参) うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 肉団子のクリームシチュー 白オの煮浸し フルーツ(パイン・桃) 漬物(高菜)	ごはん ブリの照り焼き(蓮根・人参) ひじき煮 大根のごま酢 味噌汁(オクラ・おつゆ麩)
24(木)	チョコチップメロンパン 洋風いかつみれ トマトスープ(セロリ・ベーコン) 牛乳	ごはん 黄金カレイの魚田(ほうれん草) 切干大根 スパゲティサラダ 若竹汁(筍・わかめ)	ごはん コロッセ&ゆで卵(レタス) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉葱・人参) フルーツ(マンゴー)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
25(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵 だしま たまご</p> <p>ウイナー</p> <p>みそしる 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり ごま 蒸し鶏(胡麻ソース)</p> <p>れんこん ぶたにく わふうに 蓮根と豚肉の和風煮</p> <p>たらこ和え(しろ菜・椎茸) あ な しいたけ</p> <p>みそしる 味噌汁(もやし・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>や きぼ なんばんづ きゅうり 焼き鯖の南蛮漬(胡瓜)</p> <p>だいず わふうに 大豆とこんにゃくの和風煮</p> <p>からしあ はくさい 辛子和え(白オ・なめこ)</p> <p>みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・じゃが芋)</p>
26(土)	<p>こくとう 黒糖ロール</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>コンソメスープ(ミックスベジタブル)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さんしょくなり た あ 三色稻荷の炊き合わせ</p> <p>だいこん しょうがいた 大根とイカの生姜炒め</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・キャベツ)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく 豚肉とニラのオイスター炒め</p> <p>なんきん ふく に 南瓜の含め煮</p> <p>からあ こまつな ちくわ ピリ辛和え(小松菜・竹輪)</p> <p>みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)</p>
27(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちくげんに 筑前煮</p> <p>さつま芋サラダ いも</p> <p>みそしる 味噌汁(じゃが芋・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>えび 海老マカロニグラタン&ミニオムレツ</p> <p>う はな 卵の花</p> <p>ピーナツドレサラダ(キャベツ・人参) にんじん</p> <p>みそしる 味噌汁(チンゲン菜・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく 鶏肉のんにく醤油焼き(小松菜)</p> <p>いた に きぬあ こんぶ 炒め煮(絹揚げ・昆布)</p> <p>レモンドレサラダ(白オ・平天) はくさい ひらてん</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁(大根・えのき)</p>
28(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>とうにゅうよ 豆乳寄せ</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>みそしる さとも あさり 味噌汁(里芋・浅利)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ほいこうろう 回鍋肉</p> <p>ひじき煮 に</p> <p>みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)</p> <p>あんにんどうぶ 杏仁豆腐のマンゴーソースがけ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>おでん(大根・卵・竹輪・紅しんじょう) だいこん たまごちくわ べに</p> <p>しお 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉)</p> <p>きゅうり あさづ 胡瓜の浅漬</p> <p>みそしる ねぎ 味噌汁(葱)</p>
29(火)	<p>ミルクツイスト</p> <p>ひんもくぐさい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>コンソメスープ(里芋・豚肉) さととも ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみさかな 白身魚のオニオンソースグリル</p> <p>こうやどうぶ 高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>ねり梅かつお和え(しろ菜・人参) うめ あ な にんじん</p> <p>みそしる だいこんば しいたけ 味噌汁(大根葉・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>わふう 和風ハンバーグ(人参) にんじん</p> <p>コンソメ煮(大豆・ベーコン) に だいず</p> <p>バジルドレサラダ(ブロッコリー)</p> <p>みそしる 味噌汁(もやし・わかめ)</p>
30(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさい ま なんきん 野菜ミンチ巻き(南瓜)</p> <p>やっごどうぶ しょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>みそしる そう 味噌汁(ほうれん草・しめじ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうざら 牛皿</p> <p>とり 鶏つみれ</p> <p>こうじ あ な はな ひらてん 麴ナムル和え(菜の花・平天)</p> <p>あか あぶらあ しろねぎ 赤だし(油揚げ・白葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみさかな みそに ふき にんじん 白身魚の味噌煮(蒟・人参)</p> <p>バンバンドレサラダ(キャベツ・人参) にんじん</p> <p>すましじる はなふ 清汁(ソーメン・花麴)</p> <p>フルーツ(桃) もも</p>