

	ちゅうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(日)	<p>はん ご飯</p> <p>チキンナゲット</p> <p>きんひら 金平ごぼう</p> <p>みそしる 味噌汁(じゃが芋・葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>にくだんぱ ちゅうあかん 肉団子の中華館</p> <p>きぬあ こんぶ にもの 絹揚げと昆布の煮物</p> <p>りんごドレサラダ(キャベツ・パプリカ)</p> <p>みそしる な 味噌汁(しろ菜・しめじ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>アブラガレイの山椒煮(隱元)</p> <p>だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物</p> <p>ごまドレサラダ(もやし・竹輪)</p> <p>みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白才・油揚げ)</p>
2(月)	<p>はん ご飯</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>やっこどうふ しょゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>みそしる いも にんじん 味噌汁(さつま芋・人参)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>さわらの魚田(人参・きぬさや)</p> <p>いた もの キャベツとベーコンの炒め物</p> <p>あ な おから和え(うまい菜・えのき)</p> <p>すまじる かいこん かまぼこ 清汁(大根・蒲鉾)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>とりにく さといも に こ 鶏肉と里芋の煮込み</p> <p>ちくわ いた 竹輪のマヨ炒め</p> <p>みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)</p>
3(火)	<p>カスタードリング</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>ぶたにく コンソメスープ(豚肉・キャベツ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ま ずし あつや たまごみ ぱ かんぴょう 巻き寿司(厚焼き卵・三つ葉・干瓢)</p> <p>ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>いわし じる 鰯のつみれ汁</p> 	<p>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>えだまめ にもの 枝豆がんもの煮物</p> <p>まさごあ な はな にんじん 真砂和え(菜の花・人参)</p> <p>みそしる ふ 味噌汁(わかめ・麸)</p>
4(水)	<p>はん ご飯</p> <p>ま たまご だし巻き卵(ブロッコリー・コーン)</p> <p>ちくわ レモンドレサラダ(キャベツ・竹輪)</p> <p>みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>わふう いも いんげん 和風ハンバーグ(さつま芋・隱元)</p> <p>だいす にもの 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜)</p> <p>みそしる だいこん さい 味噌汁(大根・チンゲン菜)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>さんしょくいなりた あ ふき こんぶまき 三食稻荷焼き合わせ(蕗・昆布巻)</p> <p>とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物</p> <p>みそしる はくさい しいたけ 味噌汁(白才・椎茸)</p> <p>フルーツ(梨・パイン)</p>
5(木)	<p>こやまがた 小山型パン</p> <p>ようふうとり 洋風鶏つみれ</p> <p>いも コンソメスープ(じゃが芋・ベーコン)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>おにぎり</p> <p>わかめ蕎麦</p> <p>ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め</p> <p>パンバンドレサラダ(うまい菜・ツナ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>や いかふくさ焼き</p> <p>からしあ はくさい ひらてん 辛子和え(白才・平天)</p> <p>みそしる そう ねぎ 味噌汁(ほうれん草・葱)</p>
6(金)	<p>はん ご飯</p> <p>そう ほうれん草オムレツ</p> <p>おおば 大葉ドレサラダ(もやし・人参)</p> <p>みそしる いも あぶらあ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)</p>	<p>キーマカレー</p> <p>こうみ な ちくわ 香味ドレサラダ(しろ菜・竹輪)</p> <p>もも フルーツ(桃)</p> <p>つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>あかざかな あん ごもく 赤魚の餡かけ(五目しんじょ花)</p> <p>ぶたにく きぬあ いた に 豚肉と絹揚げの炒め煮</p> <p>はくさい にびた 白才の煮浸し</p> <p>みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸)</p>
7(土)	<p>ハニーロール</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>はくさい ぶたにく トマトスープ(白才・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>しろみざかな しょうがに なんきん な 白身魚の生姜煮(南瓜・はたけ菜)</p> <p>う はな 卵の花</p> <p>からあ だいこん ピリ辛和え(大根)</p> <p>みそしる ごぼう しろねぎ 味噌汁(牛蒡・白葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>とん たまご 豚カツの卵とじ</p> <p>かんぴょう にもの ひじきと干瓢の煮物</p> <p>あか こまつな 赤だし(キャベツ・小松菜)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>

	ちゅうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(日)	はん ご飯 やさい 野菜とわかめの豆乳寄せ きりばしだいこん 切干大根 みそしる あさり にんじん 味噌汁(浅利・人参)	はん ご飯 や なんばんづ 焼きアジの南蛮漬け きんときまめに 金時豆煮 わふうあ はくさい だいこんば 和風和え(白才・大根葉) みそしる きぬあ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	はん ご飯 む どうり ようふうこうみ 蒸し鶏(洋風香味ソース) に ぶたにく サイコロ煮(豚肉・キャベツ) マヨサラダ(ブロッコリー・竹輪) みそしる いも だいこん 味噌汁(さつま芋・大根)
9(月)	はん ご飯 ちぐさやき 千草焼 だいすに 大豆煮 みそしる はくさい こまつな 味噌汁(白才・小松菜)	せんたく 選択メニュー おにぎり しょうゆ みそ 醤油ラーメンor味噌ラーメン えびシュウマイ あんにんどうふ いちご が 杏仁豆腐の苺ソース掛け	はん ご飯 白身魚の唐揚げ(レタス) れんこん ぶたにく い に 蓮根と豚肉の炒り煮 たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)
10(火)	む チーズ蒸しパン チキンピカタ コンソメスープ(セロリ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 さば て に やまいも いんげん 鯖の照り煮(山芋・隠元) だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物 わふう 和風ドレサラダ(キャベツ) イナムドウチ(沖縄県郷土料理)	はん ご飯 ゆずふうみ そ チキングリル柚子風味(ほうれん草) ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物 パンバンドレサラダ(カリフラワー) みそしる ねぎ 味噌汁(ソーメン・葱)
11(水)	はん ご飯 て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 きんぴら 金平ごぼう みそしる にんじん 味噌汁(わかめ・人参)	ち ず し たい え び あなご 散らし寿司(鯛・海老・穴子) だいこん だいこんば ごまドレサラダ(大根・大根葉) ちゃわんむ 茶碗蒸し あか な す 赤だし(茄子)	はん ご飯 ぶたにく はくさい に 豚肉と白才のすき煮 や いかふくさ焼き みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・もやし) フルーツ(マンゴー)
12(木)	はん ご飯 にんじん プレーンオムレツ(アスパラ・人参) コーンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 タッカルビ いた はくさい ぶたにく とろみ炒め(白才・豚肉) みそしる ふ 味噌汁(オクラ・麸) もも フルーツ(桃・パイン)	はん ご飯 あ びた ホキの揚げ浸し(ピーマン・パプリカ) に こうやどうふ しいたけ サイコロ煮(高野豆腐・椎茸) こうじ あ ちくわ 麺ナムル和え(もやし・竹輪) みそしる あぶらあ だいこん 味噌汁(油揚げ・大根)
13(金)	はん ご飯 い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 きりばしだいこん とりにく にもの 切干大根と鶏肉の煮物 みそしる いも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参)	ちゅうかどん 中華丼 あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) コールスローサラダ(ブロッコリー) ちゅうか はるさめ ねぎ 中華スープ(春雨・葱)	はん ご飯 ぎん さいきよか さといも しゅんぎく 銀ひらすの西京焼き(里芋・春菊) ごぼう あぶらあ いた に 牛蒡と油揚げの炒め煮 しお あ ひらてん 塩ごま和え(キャベツ・平天) すまじるたまねぎ 清汁(玉葱・わかめ)
14(土)	しょく 食パン だいす 大豆ミートハンバーグ(隠元・玉葱) ようふう 洋風スープ(隠元・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ようふう シロガネダラの洋風グリル(さつま芋) いた だいす ぶたにく カレー炒め(大豆・豚肉) ひた な かまぼこ お浸し(しろ菜・蒲鉾) みそしる ねぎ 味噌汁(キャベツ・葱)	はん ご飯 とりにく とうちむ いんげん にんじん 鶏肉の豆鼓蒸し(隠元・人参) いも ぶたにく にもの じゃが芋と豚肉の煮物 からあ はくさい にんじん ピリ辛和え(白才・人参) みそしる きぬあ だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根)

	ちゅうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(日)	<p>はん ご飯</p> <p>メヌケの焼き浸し</p> <p>奴豆腐(葱味噌ダレ)</p> <p>味噌汁(白才・玉葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>豚肉の香味炒め(絹さや)</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>清汁(大根葉・しめじ)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>おでん(大根・卵・厚揚げ・五目豆腐)</p> <p>炒め生酢(蓮根・人参)</p> <p>浅漬け(キャベツ)</p> <p>味噌汁(えのき)</p>
16(月)	<p>はん ご飯</p> <p>擬製豆腐</p> <p>もやしと豚肉の炒め物</p> <p>味噌汁(牛蒡・わかめ)</p>	<p>おやこどん 親子丼</p> <p>サイコロ煮(高野豆腐・人参)</p> <p>味噌汁(さつま芋・人参)</p> <p>フルーツ(桃ミックス)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>白身魚の味噌煮(山芋・蕗)</p> <p>大豆煮</p> <p>バジルドレサラダ(陰元・コーン)</p> <p>清汁(キャベツ・椎茸)</p>
17(火)	<p>コッペパン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>トマトスープ(しろ菜・豚肉)</p> <p>牛乳</p>	<p>おにぎり</p> <p>きつねうどん</p> <p>ひじきと豚肉の炒め煮</p> <p>香味ドレサラダ(カリフラワー・玉葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>白身魚の竜田揚げ甘酢餡掛け</p> <p>大根と豚肉の炒め物</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>赤だし(もやし・絹揚げ)</p>
18(水)	<p>はん ご飯</p> <p>豚肉の筑前煮</p> <p>切干大根</p> <p>味噌汁(しろ菜・玉葱)</p>	<p>むぎ 麦コッペパン</p> <p>ポークチャップ</p> <p>小松菜と鶏肉の炒め物</p> <p>アイランドドレ和え(陰元)</p> <p>クラムチャウダー(浅利・セロリ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>アジの照り煮(筍・陰元)</p> <p>大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>パンバンドレサラダ(大根・人参)</p> <p>とろろ汁</p>
19(木)	<p>レーズンロール</p> <p>洋風だし巻き卵</p> <p>コンソメスープ(カリフラワー・しめじ)</p> <p>牛乳</p>	<p>ポークカレー</p> <p>おからサラダ(チンゲン菜・コーン)</p> <p>ヨーグルト和え(桃)</p> <p>漬物(福神漬)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>合鴨スマーカスライス(ピーマン・人参)</p> <p>キャベツとツナの炒め物</p> <p>大葉ドレサラダ(もやし・平天)</p> <p>味噌汁(大根・白葱)</p>
20(金)	<p>はん ご飯</p> <p>グリルチキン(アスパラ・人参)</p> <p>マヨサラダ(陰元・カリフラワー)</p> <p>味噌汁(じゃが芋・牛蒡)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>白身魚の山椒煮(菜の花)</p> <p>大根の金平</p> <p>梅尾煮</p> <p>粕汁(豚肉・白才・椎茸)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ハンバーグ(ヤングコーン・ブロッコリー)</p> <p>洋風お浸し(キャベツ・人参)</p> <p>味噌汁(玉葱・大根葉)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>
21(土)	<p>こくとうしょく 黒糖食パン</p> <p>洋風ソテー(小松菜・ウインナー)</p> <p>カレースープ(白才・人参・鶏肉)</p> <p>牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>豚肉の和風炒め</p> <p>ふろふき大根の田楽味噌がけ</p> <p>清汁(蒲鉾・わかめ)</p> <p>ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ホキの香草パン粉焼き(キャベツ)</p> <p>塩バターソテー(ベーコン・枝豆)</p> <p>煮浸し(ブロッコリー・人参)</p> <p>味噌汁(油揚げ・葱)</p>

	朝食	昼食	夕食
22(日)	<p>はん ご飯</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>はくさい にびた 白才の煮浸し</p> <p>みそしる にんじん 味噌汁(しめじ・人参)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>とり 鶏チリ(レタス)</p> <p>あぶらあ にもの ひじきと油揚げの煮物</p> <p>わふうあ だいこん だいこんば 和風和え(大根・大根葉)</p> <p>みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>さんしょうに ごもく ばな イワシの山椒煮(五目しんじょ花)</p> <p>いた はくさい とりにく にんじん とろみ炒め(白才・鶏肉・人参)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそしる そう きぬあ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)</p>
23(月)	<p>はん ご飯</p> <p>たま かに玉</p> <p>りんごドレサラダ(もやし・コーン)</p> <p>みそしる だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>て や な はな にんじん ブリの照り焼き(菜の花・人参)</p> <p>さといも とりにく にもの 里芋と鶏肉の煮物</p> <p>あ はくさい ゆかり和え(白才)</p> <p>みそしる しいたけ しろねぎ 味噌汁(椎茸・白葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぶただいこん 豚大根</p> <p>やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>いんげん たまねぎ パンバンドレサラダ(隠元・玉葱)</p> <p>みそしる いも はくさい 味噌汁(さつま芋・白才)</p>
24(火)	<p>まる 丸ロール</p> <p>しろみざかな ゆず 白身魚の柚子つみれ</p> <p>とうにゅう はくさい 豆乳スープ(白才・ベーコン)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>えび 海老マカロニグラタンフライ&オムレツ</p> <p>だいす しいたけ にもの 大豆と椎茸の煮物</p> <p>さい にんじん たらこマヨサラダ(チンゲン菜・人参)</p> <p>あさり 味噌汁(浅利・わかめ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>あかざかな さいきょうや いんげん 赤魚の西京焼き(隠元)</p> <p>れんこん ぶたにく きんびら 蓮根と豚肉の金平</p> <p>わさびあ だいこん ひらてん 山葵和え(大根・平天)</p> <p>すまじる にんじん 清汁(えのき・人参)</p>
25(水)	<p>はん ご飯</p> <p>ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>い に ひじきの炒り煮</p> <p>みそしる こまつな さといも 味噌汁(小松菜・里芋)</p>	<p>ぎゅう べんとう 牛めし弁当</p> <p>ぎゅう べに あつや たまご 牛めし・紅しょうが・厚焼き卵</p> <p>コーンクリームコロッケ(レタス)</p> <p>なんきん ふく に 南瓜の含め煮・フルーツ(りんご)</p> <p>みそしる ねぎ 味噌汁(もずく・葱)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>さけ 鮭のクリームソースがけ</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>ちくわ アイランドドレサラダ(キャベツ・竹輪)</p> <p>みそしる ごぼう だいこん 味噌汁(牛蒡・大根)</p>
26(木)	<p>やま ミニ山シガー</p> <p>だんご かも団子</p> <p>こまつな コンソメスープ(小松菜・ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯</p> <p>しろみざかな からあ ちゅうかあん 白身魚の唐揚げ中華餡がけ(レタス)</p> <p>いも あぶらあ にもの じゃが芋と油揚げの煮物</p> <p>いた ちくわ マヨ炒め(竹輪)</p> <p>みそしる しろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>とりにく じょうゆや しゅんぎく 鶏肉のにんにく醤油焼き(春菊)</p> <p>だいこん ひらてん にもの 大根と平天の煮物</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)</p> <p>なし フルーツ(梨)</p>
27(金)	<p>はん ご飯</p> <p>ま たまご だし巻き卵</p> <p>ひとくち にもの 一口がんもの煮物</p> <p>みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・うまい菜)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>やさしいた ぶたにく にんじん 野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参)</p> <p>あ な はな おかか和え(菜の花)</p> <p>こうみ ちくわ 香味ドレサラダ(もやし・竹輪)</p> <p>いも しいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>よ なべ や どうふ え び にんじん はくさい 寄せ鍋(焼き豆腐・海老・人参・白才)</p> <p>きんびら 金平ごぼう</p> <p>あ いんげん ピーナツドレ和え(隠元・パプリカ)</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁(大根)</p>
28(土)	<p>しお 塩バニラパン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>まめ ぶたにく コンソメスープ(豆・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ゆかりご飯</p> <p>しおこうや いんげん しいたけ ホッケの塩麹焼き(隠元・椎茸)</p> <p>い に たけのこのたにく 炒り煮(筍・豚肉)</p> <p>わふう だいこん 和風ドレサラダ(大根・ニラ)</p> <p>みそしる とうふ はなふ 味噌汁(豆腐・花麩)</p>	<p>はん ご飯</p> <p>む どり 蒸し鶏(レモンバターソース)</p> <p>な いた もの はたけ菜とツナの炒め物</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)</p>