

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
昼食	★井の日★ 親子丼 長芋とおくらの梅和え ひじきの炒め煮 しめじともやしのみそ汁	ごはん たらの蒸しあんかけ みかんなます ちくわのカレー風味炒め じゃがいもとえのきのすまし汁	青菜のまぜごはん 牛肉の野菜炒め 豆と豆乳のサラダ さといもの煮物 なめことれんこんのみそ汁	ごはん さばの生姜煮 ブロッコリーのごまドレ和え 焼豚と野菜のソテー ごぼうとにんじのみそ汁	ごはん みそおでん風煮物 小松菜ののり和え キャベツと油揚げの炒めもの なすと白菜のすまし汁	ごはん えびのチリソースがけ きゅうりの中華和え しゅうまい しいたけとわかめの中華スープ	キーマカレー マカロニサラダ りんご	
	夕食	赤飯 さんまの塩焼き キャベツとちくわの梅マヨ和え 青菜と干しえびの煮浸し なすとさといものすまし汁	ごはん 豚肉とたけのこの炒めもの 春菊のごま和え だしまきたまご ごぼうと白菜のみそ汁	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ アスパラのガーリックソテー パブリカとコーンのスープ	ごはん からあげのねぎぼん酢がけ トマトの和えもの ぜんまいの炒め煮 にらのかきたま汁	ごはん スパニッシュオムレツ イタリアンミックス野菜 チーズドッグ コーンとえのきのスープ	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ジャーマンポテト ティラミス キャベツとしめじのスープ	ごはん めばるのおろし煮 ほうれん草のお浸し 高野豆腐のたまごとしめじのみそ汁
8 9 10 11 12 13 14								
昼食	★お寿司の日★ ちらし寿司 海藻サラダ がんもの煮物 おくらととろろの赤だし	ごはん 白身魚のパン粉焼き アスパラのピーナッツ和え きのこパブリカのソテー コーンスープ	たきこみごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ ほうれん草のソテー 切り干し大根のゆかり和え えのきとたまねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め モロヘイヤのお浸し 大根の煮物 なめことわかめのみそ汁	ごはん 赤魚の西京焼き 白菜ののり和え 五目豆 じゃがいもとしめじのみそ汁	ごはん 手作りデミハンバーグ 彩り温野菜 フライドポテト ウインナーとパブリカのスープ	★春のスペシャルメニュー★ 春のお花見弁当 (おにぎり とり天 焼き魚 炊き合わせ など) はんぺん団子のすまし汁	
	夕食	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のからし和え ウインナーと野菜のソテー なすともやしのみそ汁	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え キウイ 大根とちくわのみそ汁	ごはん さわらの塩こうじ漬け焼き いんげんの生姜醤油和え さつまいものレモン煮 にんじのかきたま汁	ごはん めばるのからあげ 青菜のおろし和え 豆腐の白菜あんかけ にらとたまごの中華スープ	ごはん トンテキ レタスとかにかまのサラダ ピーマンの炒めもの 大根とたまねぎのみそ汁	ごはん 鮭のホイル焼き風 キャベツの酢みそ和え 蒸鶏とスナップエンドウのソテー さといもとごぼうのすまし汁	ごはん たらの磯辺揚げ 水菜のはりはりサラダ 小松菜としめじの煮浸し なすともやしのみそ汁
15 16 17 18 19 20 21								
昼食	★井の日★ 牛とじ丼 白菜の塩こんぶ和え ごま豆腐 じゃがいもとしめじのみそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 菜の花の酢みそ和え かぼちゃのそぼろあんかけ れんこんとたまねぎのすまし汁	雑穀米 豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ キャベツと油揚げの煮浸し たまごえのきののみそ汁	ごはん さばのみそ煮 いんげんのごま和え れんこんきんぴら ごぼうとなすのみそ汁	ごはん えびカツ トマトのじゃこドレッシング和え キャベツのペペロンチーノ風 ウインナーとコーンのスープ	ごはん 酢鶏 もやしにらの中華和え 水餃子 しいたけとわかめの中華スープ	けんちんうどん キャベツのやみつきサラダ ちくわのゆかり揚げ	
	夕食	ごはん さわらの漬け焼き きゅうりとかまぼこの和えもの チンゲン菜とえのきの煮浸し さといもとごぼうのみそ汁	ごはん 鶏肉の磯煮 ピーマンのめんたい和え のり塩さといも なすともやしのみそ汁	ごはん ひらすのカレー風味揚げ ブロッコリーのしらす和え 根菜の煮物 白菜としいたけのみそ汁	ごはん 豚肉と春雨の炒めもの アスパラとツナのわさびマヨ和え コーンコロケ 大根としめじのみそ汁	ごはん 肉団子とたけのこの炊き合わせ ほうれん草のごまドレ和え ちくわのおおさ炒め 豆腐と油揚げのみそ汁	ごはん カレイのバター醤油焼き 切り干し大根のサラダ 牛肉とごぼうのしくれ煮 白菜とれんこんのみそ汁	ごはん 白身魚のオープン焼き ポテトサラダ いんげんのバターソテー にらのかきたま汁
22 23 24 25 26 27 28								
昼食	オムライス コールスロー コーヒーゼリー じゃがいもとえのきのスープ	ごはん 牛肉の焼肉風炒め ぜんまいのナムル 春巻き たまごのりの中華スープ	たきこみごはん 鶏肉の香ばし焼き もやしとにんじんの和風サラダ なすの炒めもの なめことわかめのみそ汁	ごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え いんげんのきんぴら なすとしめじのみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 豆苗のナムル パイン缶 わかめとハムの中華スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のサラダ 冬瓜の生姜煮 さといもと白菜のみそ汁	醤油ラーメン チンゲン菜の中華和え 揚げ餃子	
	夕食	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のぼん酢和え 高野豆腐の煮物 白菜としめじのみそ汁	ごはん えびマヨ きゅうりとたまねぎの酢のもの ビーフソテー かにかまとこまつなのすまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おくらの生姜醤油和え チンゲン菜と厚揚げの煮物 さといもとごぼうのみそ汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 春雨と野菜の和えもの さといもの甘辛揚げ 白菜とれんこんのみそ汁	ごはん あじフライ トマトのさっぱり和え 蒸し鶏とキャベツのソテー じゃがいもとごぼうのみそ汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゅうりの塩だれ和え 厚揚げのぼん酢焼き 大根となめこのみそ汁	ごはん すき焼き風煮物 チョレギサラダ 野菜とちくわのソテー なすとにんじのみそ汁
29 30								
昼食	★井の日★ 豚丼 彩り白菜漬け 枝豆のふわふわ豆腐揚げ じゃがいもとしめじのみそ汁	ごはん めばるの煮つけ ほうれん草のピーナッツ和え れんこんとエリンギの炒めもの えのきとたまねぎのみそ汁						
	夕食	ごはん 白身魚のみそマヨチーズ焼き キャベツとツナのサラダ じゃがベーコン 白菜としいたけのみそ汁						