

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
和食			ごはん ほっけの塩焼き 茄子の甘辛煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 衣豆腐そぼろあん 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物
洋食			パン チキンボールクリーム煮 スパゲティサラダ ミネストローネ	ホットケーキ スクランブルエッグ トマトペンネサラダ クリームスープ	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンブキンスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ツナサラダ コンソメスープ	パン ミニハンバーグ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ
昼食			ごはん 親子煮 かぶの塩昆布和え 三色野菜揚げ 汁物	ごはん タラのみぞれ煮 青梗菜と薩摩揚げの和え物 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 豚肉の甘辛煮 おかひじきのお浸し 炒り豆腐 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 小松菜の焼き椎茸和え かにかまの磯部揚げ 吸物	高菜チャーハン 小松菜ともやしのナムル 人参しゅうまい スープ
夕食			ごはん 海老フライ 長芋のしそ和え 炊き合わせ(二色巻き) 汁物	ごはん つくねの照り焼き がんもの煮物 長芋のしそ和え 汁物	バラちらし【桃の節句・横浜】 筍の木の芽みそ和え 炊き合わせ 吸物	しらす丼 キャベツと桜エビの和え物 茄子のそぼろあん 汁物	ごはん 肉じゃが 筍とねぎの酢味噌かけ 揚げだし豆腐 汁物
	6	7	8	9	10	11	12
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 卵の花 フルーツカクテル 汁物	ごはん サンマのおかか煮 隠元の胡麻和え さつまいもサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ なます ごぼうサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物
洋食	パン ミートオムレツ ポテトサラダ ミルクスープ	パン 白身魚のトマト煮 フルーツカクテル グリーンスープ	パン レアオムレツ さつまいもサラダ コンソメスープ	パン えびボールクリーム煮 ごぼうサラダ トマトスープ	パン トマトオムレツ マカロニサラダ じゃがいもポターージュ	パン チキンオープン焼き コールスローサラダ オニオンスープ	パン 白身魚バジル焼き パンブキンサラダ 野菜スープ
昼食	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 小松菜の辛子和え ごぼうの旨煮 吸物	ごはん かに玉 春巻き キャベツの中華和え スープ	ごはん 赤魚の幽庵焼き ほうれん草と桜海老の和え物 南瓜の金時煮 汁物	ごはん ロールキャベツ 帆立とセロリのマリネ 新じゃがのマスタードソース スープ	山菜そば 青菜とちくわの和え物 里芋の田楽味噌かけ	ごはん アジの塩焼き 明日葉の胡麻和え 里芋とイカの煮物 汁物	チキンライス グリーンサラダ りんご スープ
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ 春菊と菊花のお浸し 海鮮つみれの煮物 汁物	ごはん 肉豆腐 春雨の和え物 はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 鶏肉の鉄焼き エリンギと梅のおろし和え 車麩の煮物 汁物	ピースご飯 カレイの煮付け いんげんとささみのボン酢和え 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	ごはん 菜の花コロッケ つみれの煮物 筍の土佐和え 汁物	ごはん 横浜シューマイ 棒棒鶏サラダ 烏龍茶ゼリー スープ	ごはん 鯖の木の芽味噌焼き 切り昆布煮 厚揚げの煮物 吸物
	13	14	15	16	17	18	19
和食	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 ツナサラダ 汁物	ごはん 鱈の粕漬焼き 五目厚焼き玉子 マスタードサラダ 汁物	ごはん 鱈の照り焼き 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ ミニ納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 青梗菜と油揚げの煮びたし トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物
洋食	パン 肉だんごオニオンソース ツナサラダ コーンスープ	パン オムレツ きのこソース マスタードサラダ ミネストローネ	パン 目玉焼き タラモサラダ チキンコンソメスープ	フレンチトースト スクランブルエッグ フルーツヨーグルト 豆のスープ	パン ミートローフ 玉子サラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ トマトペンネサラダ パンブキンスープ	パン ジャーマンポテト スパゲティサラダ キャロットスープ
昼食	いなり寿司 ひじきと青菜の和え物 鹿の子煮 吸物	ごはん 鮭の香草パン粉焼き スモークチキンと野菜のマリネ グラタン オニオンスープ	カレーうどん 大根とツナの和え物 新じゃがのそぼろあん	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 明日葉のお浸し 豆腐のエビあんかけ 吸物	ごはん あじフライ 春キャベツの塩昆布和え 豆乳しんじょの煮物 吸物	ごはん 鱈のベジタルソース りんごのコンポート 野菜キッシュ スープ	ごはん エビチリ 油淋茄子 豆腐シュウマイ スープ
夕食	ごはん 春野菜と桜えびのかき揚げ キャベツとしらすの和え物 里芋煮 汁物	ごはん つくねの煮物 もやしとニラ生姜酢和え 枝豆のふくら揚げ 汁物	ごはん 白身魚のマスタードソース 新たまねぎのサラダ 帆立風味フライ スープ	ごはん 赤魚の煮付け 筍の香味醤油漬 山芋揚げ 汁物	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜と春雨の中華和え 餃子 スープ	あさりごはん 和風ハンバーグ 青菜のアーモンド和え 京合わせ 汁物	ごはん 鱈の南部焼き 大根の帆立あん 菜の花とちくわの和え物 汁物
	20	21	22	23	24	25	26
和食	ごはん お魚ハンバーグ 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き なます マカロニサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え コールスローサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 茄子の煮浸し さつまいもサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 青梗菜の油炒め ポテトサラダ 汁物
洋食	パン チキンボールトマト煮 ごぼうサラダ コーンスープ	パン チーズオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 パンブキンサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ コールスローサラダ じゃがいもポターージュ	パン 彩りオムレツ フルーツカクテル ミルクスープ	パン ポパイオムレツ さつまいもサラダ グリーンスープ	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ トマトスープ
昼食	ごはん 豚バラ大根炒め ふきの煮物 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	ごはん 五目旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 大根と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 野菜コロッケ 小松菜の和え物帆立風味 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん あんかけ焼きそば 二郎饅頭 マンゴープリン スープ	ごはん 鯖の味噌煮 そら豆のたらまヨ和え 竹輪の磯部揚げ 吸物	ごはん 鮭の塩麹焼き 白菜のゆかり和え 里芋のそぼろあん 汁物	パン 春野菜ポトフ グラタン 桃ゼリー
夕食	ごはん はまちの柚子醤油焼き 白菜のお浸し 豆ひじき 汁物	握り寿司 わさび菜の和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 鶏肉のオニオンソース 春菊の和え物 枝豆がんもの煮物 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラの梅肉和え 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん 豚肉と春野菜の炒め物 焼きナスの田楽味噌かけ おかひじきのお浸し 汁物	ハヤシライス 春キャベツとベーコンの炒め オレンジ スープ	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 青菜の菜種和え じゅんさいとろろ 汁物
	27	28	29	30	31		
和食	ごはん 鮭の塩焼き 五目うの花 マスタードサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 茄子の甘辛煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 衣豆腐そぼろあん 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物		
洋食	パン チキンステーキ マスタードサラダ キャロットスープ	パン 目玉焼き タラモサラダ 野菜スープ	パン チキンボールクリーム煮 スパゲティサラダ ミネストローネ	ホットケーキ スクランブルエッグ トマトペンネサラダ クリームスープ	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンブキンスープ		
昼食	ごはん 親子煮 かぶの塩昆布和え 三色野菜揚げ 汁物	ベジタブルカレー きのこのマリネ グラタン ミニカップ スープ	ごはん つくねの照り焼き キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜と薩摩揚げの和え物 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 牛肉の甘辛炒め おかひじきのお浸し 炒り豆腐 汁物		
夕食	ごはん 天麩羅 オクラのおかか和え 京がんもの煮物 汁物	ごはん 鱈の粕漬焼き 小松菜のしらす和え 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん 海老フライ 胡瓜と錦糸卵の和え物 玉子豆腐のかにあん 汁物	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の柚子和え 炊き合わせ 汁物	ごはん 太刀魚の揚げ出し 厚揚げの煮物 長芋とオクラの和え物 汁物		