

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
和食						ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 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
洋食						パン チキンステーキ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	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
昼食						ごはん つくねの照り焼き 白菜のゆず和え 高野豆腐の煮物 汁物	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						しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 大根のそぼろあん 汁物	ごはん 肉じゃが キャベツと桜海老の和え物 揚げだし豆腐 汁物
	3	4	5	6	7	8	9
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 卵の花 フルーツカクテル 汁物	ごはん 鰯の梅煮 厚焼き玉子 マカロニサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し パンプキンサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜の油炒め コールスローサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 隠元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物
洋食	パン レアオムレツ フルーツカクテル 野菜スープ	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミートオムレツ パンプキンサラダ ミルクスープ	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 トマトオムレツ ごぼうサラダ じゃがいもポターージュ	パン 白身魚バジル焼き 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 ポテトサラダ トマトスープ
昼食	ごはん ロールキャベツ(カレーベース) スナッPEndドウとチーズの和え物 新じゃがのマスタードソース スープ	ごはん レバニラ炒め 春雨の和え物 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	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	ごはん かに玉 春巻き キャベツの中華和え スープ	山菜そば 青菜とちくわの和え物 車麩の煮物	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	チキンライス 豆サラダ りんご スープ
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ(まぐろ・サーモン・かんぱち) ごぼうの旨煮 海鮮つみれの煮物 汁物	ごはん 菜の花コロッケ つみれの煮物 小松菜の辛子和え 汁物	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぶの菊花あん 筍の土佐和え 吸物	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 里芋の田楽味噌かけ 汁物	ごはん 横浜シューマイ グリーンサラダ 烏龍茶ゼリー スープ	ごはん 肉豆腐 エリンギと梅のおろし和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 鱈の木の芽味噌焼き 切り昆布煮 厚揚げの煮物 吸物
	10	11	12	13	14	15	16
和食	ごはん やわらかつくね 青梗菜と油揚げの煮びたし 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 鰯の照り焼き 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 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	ごはん 湯葉巻のあんかけ 蓮根の金平 玉子サラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 茄子の甘辛煮 トマトペネサダ 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 豆のスープ	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 ミネストローネ	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	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 トマトペネサダ パンプキンスープ
昼食	助六寿司 ひじきと青菜の和え物 鹿の子煮 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 オニオンスープ	ごはん あじフライ 春キャベツの塩昆布和え 新じゃがのそぼろあん 汁物	カレーうどん 大根とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 明日葉のお浸し 絹揚げ豆腐のエビあんかけ 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 スープ	ごはん 鶏チリ(横浜) 胡瓜と春雨の中華和え 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 枝豆のふっくら揚げ 汁物	ごはん 麻婆豆腐 たたき胡瓜と茗荷の和え物 餃子 スープ	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	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 かき菜とちくわの和え物 汁物
	17	18	19	20	21	22	23
和食	ごはん お魚ハンバーグ 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 五目厚焼き玉子 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 パンプキンサラダ 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 なます 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 パンプキンサラダ 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 さつまいもサラダ ミルクスープ	パン ポパイオムレツ フルーツカクテル 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 おかひじきのお浸し 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 白菜のゆかり和え 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん あんかけ焼きそば 二重饅頭 マンゴープリン スープ	ごはん 鯖の味噌煮 そら豆のたらマヨ和え 竹輪の磯部揚げ 吸物	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	パン 春野菜ポトフ グラタン 桃ゼリー
夕食	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	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 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ スープ	ごはん 鮭の塩麹焼き 小松菜の和え物帆立風味 里芋のそぼろあん 汁物
	24	25	26	27	28	29	30
和食	ごはん ほっけの塩焼き 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 鮭の塩焼き 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 トマトペネサダ 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 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 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
洋食	パン ミニハンバーグ 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	パン ホットケーキ スクランブルエッグ トマトペネサダ クリームスープ	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンプキンスープ	パン チキンステーキ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	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
昼食	ごはん 親子煮 白菜とえきのゆず和え 三色野菜揚げ 汁物	ベジタブルカレー サーモンマリネ 野菜キッシュ スープ	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	ごはん サワラの梅味噌焼き 青菜とちくわの和え物 厚揚げの煮物 吸物	ごはん 豚肉のねぎ塩カルビ(横浜) 小松菜の焼き椎茸和え 炊き合わせ 汁物	ごはん つくねの照り焼き 白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	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 天麩羅 オクラのおかか和え 京がんもの煮物 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 海老フライ かぶの塩昆布和え 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん 肉じゃが キャベツと桜海老の和え物 揚げだし豆腐 汁物	ごはん 太刀魚の揚げ出し 玉子豆腐の蟹あん 長芋とオクラの和え物 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 大根のそぼろあん 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 胡瓜と錦糸卵の和え物 かにかまの磯部揚げ 吸物