

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝							米飯70 g +C a 味噌汁（豆腐） 里芋の煮つけ 高菜漬け
昼							まふ）赤飯 魚のねぎ味噌焼き 吸物（あおさ） 和え物 丸ボーロ
夕							米飯70 g +C a ビーフシチュー 彩りサラダ フルーツヨーグルト
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（しめじ） 高野豆腐の煮物 高菜漬け	米飯70 g +C a 味噌汁（白菜） ひじきの煮つけ かつば漬	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（わかめ） 三目大豆 のり佃煮	クリームパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（さつまいも） 大根と人参の金平 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（里芋） がんもの煮つけ ふりかけ（たらこ）
昼	米飯70 g +C a 豚キムチ 中華スープ ほうれん草とベーコンのソ ワッフル（マロン）	まふ）ちらし寿司* 吸物（あさり） 菜の花の辛子和え ゼリー☆ ととやき（チョコ）	まふ）キーマカレー 福神漬け 三）はんぺんサラダ 果物（パイン缶） 原宿ドック（カスタード	米飯70 g +C a 南瓜コロッケ 吸物（もずく） ごぼうの煮つけ もみじまんじゅう	米飯70 g +C a 鮭のムニエル 豆乳スープ ほうれん草のバターソテー クリームブッセ	まふ）かき卵煮麺 煮豆 浅漬け フルーチェ どら焼き（抹茶）	まふ）梅おかかごはん 鯖の味噌煮 吸物（豆腐） 三）春菊の甘辛炒め
夕	米飯70 g +C a 魚の昆布茶焼き 吸物（かまぼこ） 糸こんの卵とじ	米飯70 g +C a バーベキューチキン 春雨スープ ナムル	米飯70 g +C a 魚の柚子胡椒煮 コンソメスープ わさび和え	米飯70 g +C a 八宝菜 味噌汁（なめこ） のり和え	米飯70 g +C a 豆腐のそぼろあんかけ 吸物（しめじ） マカロニサラダ	米飯70 g +C a 魚の和風あんかけ 大根スープ 南瓜の旨煮	米飯70 g +C a キャベツ入しゅうまい スープ（しいたけ） 三）五目春雨
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（わかめ） 切干大根の煮つけ 高菜漬け	米飯70 g +C a 味噌汁（えのき） 里芋の煮つけ たくあん	白あんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（しいたけ） 白菜の煮びたし のり佃煮	ジャムパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（おつゆ麩） 三目大豆 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（じゃがいも） ひじきの煮つけ ふりかけ（かつお）
昼	まふ）フレンチトースト ポテトスープ コールスローサラダ ゼリー 黒棒	米飯70 g +C a 魚のみりん焼き もやしスープ キャベツとツナの煮物 すいーとぼてと	米飯70 g +C a 肉じゃがオムレツ 吸物（かまぼこ） スパサラダ カエデの実	米飯70 g +C a 豚バラ大根 吸物（えのき） わけぎのぬた和え 原宿ドック（カスタード	米飯70 g +C a 魚の生姜煮 中華スープ おかか煮 ☆桜もち クリームブッセ	米飯70 g +C a 魚の醤油マヨ焼き コーンスープ 棒棒鶏サラダ どら焼き（抹茶）	米飯70 g +C a 鶏かばちゃ 吸物（わかめ） 白和え
夕	米飯70 g +C a 魚のもろみ焼き 吸物（鶏ごぼう） ブロッコリーのごま和え	米飯70 g +C a 三）くずし豆腐の韓国風煮 吸物（大根） オクラサラダ	米飯70 g +C a 魚の香味焼き 竹の子スープ ザーサイ和え	米飯70 g +C a ホキのトマトソースかけ 南瓜スープ もやしのカレー炒め	米飯70 g +C a 鶏肉のレモン麩焼き 根菜汁 三）卵豆腐のあおさあんか	米飯70 g +C a 魚の山椒煮 ねぎスープ サラダ	米飯70 g +C a 魚の南蛮あんかけ スープ エリンギとポテト炒め
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（白菜） 里芋の煮つけ かつば漬	米飯70 g +C a 味噌汁（豆腐） 小松菜の煮びたし 高菜漬け	あんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（さつまいも） 大根と人参の金平 のり佃煮	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（しめじ） 白菜の煮びたし 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（里芋） がんもの煮つけ ふりかけ（さけ）
昼	まふ）フレンチトースト コーンスープ サラダ ヨーグルト もみじまんじゅう	米飯70 g +C a チンジャオロース なめこ汁 かばちゃサラダ	米飯70 g +C a 魚のフライ*タルタル 白菜のクリームスープ 茸ソテー 丸ボーロ	米飯70 g +C a 里芋と豚バラの煮物 帆立スープ 梅じゃこサラダ ととやき（チョコ）	まふ）おはぎ（春分の日） 吸物（かまぼこ） 高野豆腐の卵とじ しば漬け カエデの実	まふ）きつねうどん 煮豆 ほうれん草のお浸し フルーチェ すいーとぼてと	まふ）チキンカレー 福神漬け 三）切干大根のサラダ 果物（みかん缶） 原宿ドック（カスタード
夕	米飯70 g +C a 豚肉の生姜焼き 吸物（もやし） 大根のそぼろ煮	米飯70 g +C a 魚の梅干煮 中華スープ 焼きビーフン	米飯70 g +C a れんこんと鶏肉の照り炒め 吸物（あおさ） トマトサラダ	米飯70 g +C a 魚の味噌チーズ焼き 吸物（もずく） ピーナッツ和え	米飯70 g +C a 牛肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ 春雨サラダ	米飯70 g +C a 蒸し魚のねぎボン酢かけ きのこスープ 卵サラダ	米飯70 g +C a 鯖のおろし照り焼き 吸物（豆腐） ごま味噌和え
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（わかめ） ひじきの煮つけ たくあん	米飯70 g +C a 味噌汁（じゃがいも） 小松菜の煮びたし 高菜漬け	クリームパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（南瓜） 三目大豆 のり佃煮	白あんぱん ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（白菜） 高野豆腐の煮物 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（えのき） 切干大根の煮つけ ふりかけ（たらこ）
昼	まふ）フレンチトースト トマトスープ ツナサラダ ゼリー 黒棒	米飯70 g +C a 彩りかき揚げ 生姜スープ おかか和え どら焼き（抹茶）	まふ）牛丼 吸物（大根） もずくの酢の物 ヨーグルト クリームブッセ	まふ）麦ごはん ホッケの塩焼き 赤だし味噌汁（おつゆ麩） とろろ芋	まふ）オムライス コンソメスープ 彩りサラダ ケーキ カエデの実	まふ）ちゃんぽん 厚揚げの煮物 白菜の酢の物 プリン	米飯70 g +C a 魚の南部焼き 味噌汁（かきたま） 春雨炒め もみじまんじゅう
夕	米飯70 g +C a 豚肉とさつま芋の煮物 吸物（あおさ） 塩昆布和え	米飯70 g +C a 魚のチリソースかけ 卵スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g +C a 鶏肉のしそわさび炒め 吸物（玉葱） 海草サラダ	米飯70 g +C a 豚じゃが 中華スープ 枝豆とひじきのサラダ	米飯70 g +C a 魚の磯辺焼き のっぺい汁 糸こんのたらこ炒め	米飯70 g +C a 魚の煮つけ みぞれ汁 ポテトサラダ	米飯70 g +C a 焼肉風 わかめスープ サラダ
	30日	31日					
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（あおさ） 里芋の煮つけ 高菜漬け	米飯70 g +C a 味噌汁（大根） 小松菜の煮びたし かつば漬					
昼	米飯70 g +C a しそ昆布焼きつくね 吸物（もやし） ごぼうの金平 すいーとぼてと	まふ）フレンチトースト コーンスープ 甘夏和え ととやき（チョコ）					
夕	米飯70 g +C a 豚肉のハニーマスタード炒 けんちん汁 じゃがいもの洋風煮	米飯70 g +C a あぶたま煮 スープ ゆかり和え					