

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとピーマンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 洋風だし巻き卵 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 千草焼き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 金時豆	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	
	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 一口がんもの煮物 白菜とちくわの麺ナムル和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 あじの香味焼き 大豆煮 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	桜のちらし寿司 絹揚げと豚肉の煮物 菜の花となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 さわらの梅味噌ダレがけ しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天の和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツと油揚げのからし和え 味噌汁(しろな・人参)麦白味噌仕立て	御飯 キーマカレー 春キャベツとあさりのソテー ミルク寒天(ハイン缶添え)	
	お あんシュー	手作りプリン(カラメルソース)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	もっちりたい焼きあん	シルバーヌ	
夕	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしとニラの炒め物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁(玉ねぎ・しろな) みかん缶	御飯 れんこんまんじゅう 豚肉の塩ダレ炒め 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) しば漬け	御飯 鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう 味噌かきたま汁 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 豚肉のごま醤油炒め 鶏つみれ さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(野菜ソース) 絹揚げと昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(大根・しいたけ)	
	日付	8	9	10	11	12	13	14
	朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 照り焼き肉団子 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 だし巻き卵 大根と平天の香味和え 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)
御飯 さんまの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め はすのさんばい(山口県郷土料理) 味噌汁(かぼちゃ)		御飯 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) マンゴー缶	あさりの卵とじ丼 ひじき大豆 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風	御飯 鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉と白菜のすき煮 千草焼き 菜の花の和え物 味噌汁(おくら・おつゆ 鮭いりこ風味)	御飯 鶏肉の香味焼き 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て	
お 手作り酒まんじゅう		ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りカフェマドレーヌ	エクレア	手作りはちみつレモンゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	
夕	御飯 オレンジチキン 絹揚げと人参の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスーサラダ 味噌汁(しろなしめじ)白味噌仕立て	御飯 かれいの子椒煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作り味噌かきたま豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(豆腐)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 山芋とちくわの煮物 キャベツとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・もやし)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(えのき・キャベツ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 ホッケの塩麹焼き 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ カリフラワーとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	
	日付	15	16	17	18	19	20	21
	朝A	御飯 チキンピカタ 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 クリームチキン ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんのピーナツ和え りんごゼリー	御飯 磯巻き卵 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)
御飯 ねぎとろ井 じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 黄桃缶のピーチジュレ		御飯 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 菜の花と平天の塩ごま和え 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツと大根葉の洋風お浸し とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ すまし汁(豆腐) 高菜炒め	
お 手作りマドレーヌ		もっちりたい焼きクリーム	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りコアシフォンカップケーキ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草とちくわの塩ポン和え 味噌汁(巻麴)	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 カツとじ れんこんと昆布の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(梅ダレ) 白菜となめこの和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)麦白味噌仕立て	御飯 銀ひらすのグリル(マスタードタルタルソース) 鶏つみれ 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(人参・わかめ) マンゴー缶	
	日付	22	23	24	25	26	27	28
	朝A	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ミートオムレツ しろなとしいたけの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 かも団子 いんげんとパプリカのスーサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 豚肉の筑前煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)
御飯 ハヤシライス カリフラワーといんげんのおからサラダ ミルク寒天(あんずソース)		御飯 握り寿司(鯛・生えび) わかめうどん ごぼうと鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と平天の塩ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麴)	御飯 いわしの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 ビビンバ かにシューマイ キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(もやし・しいたけ)いりこ風味	御飯 塩麹焼き れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 さけの南部焼き 大豆煮 白菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	
お パウムクーヘン		手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい	おかしなバナナ	手作りスイートポテト	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
夕	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) ひじきとかんぴょうの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き キャベツとツナのマリネ 味噌汁(大根葉・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 コロケ(中濃ソース) キャベツとベーコンのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の煮付け 豚肉の和風炒め 味噌かきたま汁 かつおねり梅	御飯 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 マンゴー缶	御飯 タンドリーチキン 切干大根とちりめん和え物 やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・筍)	
	日付	29	30					
	朝A	御飯 メヌケの山椒煮 もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)					
御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 胡瓜の甘酢和え 中華スープ(玉ねぎ・ニラ)		御飯 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て						
お ふんわりロールケーキ(ミルク)		手作りパウンドケーキ						
夕	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)						

