

	日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
期					御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁(白玉粒、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ(マカロニ、マッシュ ルーム) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 菜の花の胡麻和え 味噌汁(カブ、ワカメ) 牛乳
星					御飯 豚肉のくわ焼き なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(鱈) 青梗菜の卵炒め 人参サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏とセロリの中華炒め 小松菜と油揚げの煮出し モヤシの酢醤油和え フルーツ・マンゴー缶
夕					御飯 白身魚の山椒煮 ホウレンソウの炒め物 スハゲチーサラダ すまし汁(豆腐、水菜)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と大豆の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(里芋、にら)	御飯 スパニッシュオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 アスパラとレタスのサラダ コンソメスープ(人参、畑菜)
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
期	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ピーナツ和え(白菜) 味噌汁(にら、玉葱) 牛乳	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 カブのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草、油揚 げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め アスパラのフレンチドレッシング コンソメスープ(白菜、人参) 牛乳	御飯 キャベツとウィンナーのソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(花麩、葉大根) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(椎茸、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン フロコリーとベーコンの炒め物 ホトトギス コンソメスープ(マッシュルーム、セ ロリ) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のお浸し 味噌汁(玉葱、椎茸) 牛乳
星	御飯 麻婆豆腐 ホタテ風味あんかけ カリフラワーの中華ドレッシング フルーツ・パイ缶	御飯 蒸魚のおろしあん(カレー) フロコリーの炒り煮 ごぼうサラダ フルーツ・白桃缶	お花見御膳 桜ちらし寿司 魚の木の芽味噌焼き (鱈) 筍のおかか煮 桜セリ	御飯 白身魚の卵とじ カリフラワーの味噌炒め 水菜サラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 海鮮野菜炒め さつま揚げとかぶの煮物 菜の花と蒲鉾のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜とレーズンのグラッセ 菜の花と蒲鉾のサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の竜田揚げ(鱈) 里芋と大豆の煮物 カブとワカメのサラダ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 白身魚のバター醤油焼き インゲンとハムの炒め物 キャベツの和風サラダ 味噌汁(オクラ、椎茸)	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋の炒め物 トマトとワカメのサラダ すまし汁(蒲鉾、青葱)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 冬瓜の煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁(里芋、白葱)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁(なめこ、ワカメ)	御飯 魚の生姜煮(鯖) じゃが芋の炒め物 ホウレン草の辛子和え すまし汁(素麺、三つ葉)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース さやの卵炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁(揚げ茄子、ニラ)	御飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ(じゃが芋、葉大 根)
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
期	御飯 ひじきの炒め煮 豆サラダ 味噌汁(オクラ、揚げ茄子) 牛乳	御飯 玉子ロール インゲンの和え物 味噌汁(なめこ、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーの野菜炒め フロコリーのチーズサラダ コンソメスープ(もやし、水菜) 牛乳	御飯 角あげの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(玉葱、椎茸) 牛乳	御飯 厚焼玉子 付おろし 春雨のお浸し 味噌汁(あさり、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とツナの炒め物 アスパラのサラダ コンソメスープ(人参、畑菜) 牛乳	御飯 かぶと人参の煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(キャベツ、ニラ) 牛乳
星	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜とアサリの塩炒め キュウリと大根のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 スパゲチーミートソース 野菜と海老の炒め物 カリフラワーのマリネ フルーツ・和梨缶	御飯 鶏肉の味噌焼き なすの煮物 かぶの甘酢漬 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の蒲焼き(鱈) じゃが芋の煮物 ホウレン草の生姜和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 メンチカツ 鶏肉と南瓜の甘辛煮 インゲンのサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉のバジルソース 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ モヤシの中華サラダ フルーツ・パイ缶
夕	御飯 魚の甘酢あんかけ(鱈) レンコンのきんぴら 菜の花の黒ゴマ和え すまし汁(とろろ昆布、青 葱)	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ピーマン炒め ホウレン草とシメジの和え物 すまし汁(庄内麩、ワカメ)	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(鱈) 南瓜の含め煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 エビと玉子の塩炒め 肉団子の薄くず煮 青梗菜の中華和え 中華スープ(春雨、ワカメ)	御飯 豚肉と根野菜の味噌煮 小松菜の炒め物 モヤシのナムル すまし汁(舞茸、白葱)	御飯 魚の酒蒸し(鱈) ナスとカンシの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 豚肉のしくれ煮 さつま芋のきんぴら 小松菜のくるみ和え 味噌汁(庄内麩、水菜)
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
期	御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(里芋、ワカメ) 牛乳	御飯 生揚げの煮物 オクラのお浸し 味噌汁(庄内麩、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ピーナツ和え(カリフラワー) コンソメスープ(人参、青梗菜) 牛乳	御飯 ハンペンと野菜煮物 モロヘイヤのシロ風味 味噌汁(南瓜、青葱) 牛乳	御飯 冬瓜の煮物 豆サラダ 味噌汁(玉葱、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ(インゲン、シメジ) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(お麩、絹さや) 牛乳
星	御飯 魚の野菜蒸し(鱈) 車麩とフキの煮物 春菊のゴマ和え フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘辛煮 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・フルーツカクテル缶	～祭り紀行～京都 祇園祭 筍の炊き込みご飯 鶏の西京焼き かき揚げ ほうれん草のゆば和え 水羊羹(抹茶)	御飯 豚肉のガーリックソテー イカ団子と野菜のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ フルーツ・白桃缶	チキンカレー 茄子とエリンギの炒め物 ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 白身魚のおぼろ昆布蒸 肉詰めいなりの煮物 オクラのボン酢和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 肉じゃが(牛肉) アスパラとツナの炒め物 白菜の和風サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 白菜と油揚げの煮物 人参サラダ すまし汁(素麺、青葱)	御飯 酢豚 もやしの三色炒め 小松菜の中華サラダ 中華スープ(ヤングコーン、 ワカメ)	御飯 白身魚の煮付け じゃが芋のベーコンソテー アスパラのサラダ 味噌汁(玉葱、ひらたけ)	御飯 エビと野菜の卵とじ カブの炒め キャベツのカラシ和え 味噌汁(オクラ、油揚げ)	御飯 魚の韓国風照焼き(鱈) カニ風味あんかけ 春雨サラダ 中華スープ(もやし、ワカメ)	御飯 豚肉と野菜の炒め 煮奴 南瓜とサツマ芋のサラダ 味噌汁(春菊、白葱)	御飯 魚のチーズ焼き(鱈) レンコンのベーコン炒め フロコリー・コーンサラダ コンソメスープ(マッシュルー ム、セロリ)
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
期	御飯 鶏肉となすの煮物 春菊のおかか和え 味噌汁(畑菜、油揚げ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁(ごぼう、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ フロコリーのサラダ コンソメスープ(玉葱、コーン) 牛乳	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ、庄内麩) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(なめこ、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳	
星	御飯 魚の和風ステーキ(鱈) さつま芋のレモン煮 キュウリとカブのサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 豚肉と大根の甘辛煮 小松菜のわさび和え フルーツ・ミカン缶	御飯 タンダー風チキン インゲンのソテー スパゲチーサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 高野豆腐の卵とじ セロリと人参の炒め煮 キャベツの甘酢和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 八宝菜 南瓜の含め煮 インゲンの中華ドレッシング フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の甘辛煮(鱈) 小松菜とコーンの炒め物 ホトトギス フルーツ・和梨缶	
夕	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜の豆乳煮 トマトと玉葱のサラダ 中華スープ(ヤングコーン、 青葱)	御飯 鶏肉の旨煮 キャベツの塩炒め ハンバーグサラダ すまし汁(とろろ昆布、白 葱)	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のピーナツ和え 味噌汁(揚げ茄子、油揚げ)	御飯 白身魚のチリソース風 筍の中華炒め 三色ナムル 中華(ワカメ、胡麻)	御飯 松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁(玉葱、春菊)	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンペンの煮物 茹かしたのサラダ すまし汁(庄内麩、舞茸)	

