



		1 (土)		2 (日)	
朝食	ホットドック レーズンロール ソフール コーヒー	568	ご飯 赤だし 塩サバ ちくわ煮 昆布佃煮 ヤクルト	479	
昼食					
夕食	麦ご飯 鶏肉と揚げなすの甘酢煮 ★枝豆とひじきの白和え	750	ご飯 さけのチーズ焼き キャベツのピーナッツ和え	740	

3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		9 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージ 小魚佃煮 高菜漬け 納豆	515	テーブルロール あんぱん オムレツ コンソメスープ ジョア	579	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め カフェオレ	614	お茶漬け 塩サケ じゃこ天 たくあん ミルミル	498	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 かにかま 三色煮豆 エール	550	ホットケーキ 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶	552	配食休み	
昼食	ご飯 エビマヨ ★蒸し鶏の梅ドレ和え	799	麦ご飯 みそ汁 はまちの照り焼きと大根おろし 冷奴	738	ルーローハン 青菜ともやしのおかか和え まいだけスープ	875	ご飯 トンテキ 切り干し大根のサラダ	799	ぶっかけうどん ちくわの磯辺揚げ なます	679				
夕食	青菜とベーコンのチャーハン 春巻き わかめと豆腐のスープ	722	ご飯 とりつくね なすときゅうりの青じそ和え	795	ご飯 すき焼き風玉子とじ 五色なます	767	ご飯 さばのねぎ味噌焼き ■ごぼうサラダ	796	ご飯 スパイシーチキン ラタトゥイユ	803	配食休み	ご飯 豚肉のまいだけ炒め トマトサラダ	812	
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)		16 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 明太子 野菜天 たくあん ヤクルト	493	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼き コーヒー もも缶	571	ご飯 みそ汁 焼さけ 高野煮 白菜漬け ふりかけ	524	テーブルロール シュガーパン ペンネソテー 牛乳 パイン缶	563	ご飯 みそ汁 焼さば ウィンナー 白菜漬け 味付け海苔	518	テーブルロール クロワッサン チーズスクランブル カフェオレ みかん缶	642	ご飯 赤だし マグロフレーク ちくわ キュウリの漬物 エール	468
昼食	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 粒マスタードサラダ	783	ご飯 さけのムニエル 五目きんぴら	726	BLTバーガー フレンチトースト コーヒー牛乳 ナゲットと温野菜 ゼリー	866	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き 切干大根の炒り煮	662	チキンカレーのウィンナー盛り 和風サラダ 野菜ジュース ヨーグルト	801				
夕食	えびピラフ マリネサラダ コーンスープ	736	ご飯 豚肉のみそ焼き マカロニサラダ	800	麦ご飯 さばフライ 巣ごもり玉子	802	ご飯 煮豚 大根とじゃこのサラダ	760	ご飯 エビフライ 牛肉とちんげん菜の炒め物	724	ご飯 肉団子のからめ煮 水菜とツナのごまドレ和え	833	ドライカレー チキンサラダ ソフール	756
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)		23 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 塩サバ ウィンナー 三色煮豆 ふりかけ	568	テーブルロール ココアメロンパン オムレツ 牛乳	501	ご飯 みそ汁 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト	494	テーブルロール クリームパン 野菜炒め カフェオレ パイン缶	576	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬け ミルミル	481	テーブルロール クロワッサン スクランブル コーヒー ヨーグルト	687	ご飯 みそ汁 ソーセージ 野菜天 奈良漬け あじ海苔	544
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ	877	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 酢の物	925	麦ごはん メロン とんかつ くらげときゅうりの和え物	925	ご飯 すまし汁 鶏肉の松風焼き 高野豆腐の卵とじ	897	麦ご飯 エビフライとコロッケ 青菜のお浸し	778				
夕食	ご飯 さけのつつみ焼き 白和え	619	ご飯 豚肉のくわ焼き ツナとキャベツのサラダ	840	ご飯 さばのみそ煮 なすの揚げびたし	803	ご飯 さけのマスタード風味焼き もやしのナムル	682	ご飯 照り焼きチキン ほうれんそうのサラダ	794	麦ご飯 ■あじのフライ 金平ごぼう	675	ご飯 豚肉の生姜焼き 中華風サラダ	755
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)		30 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 マグロフレーク かにかま 昆布佃煮 納豆	452	テーブルロール こしあんパン 目玉焼き レモンティー	577	ご飯 赤だし 塩サケ じゃこ天 金時煮豆 のり佃煮	500	テーブルロール メロンパン スパソテー ミルクココア もも缶	618	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト	518	ピザトースト くるみロール カフェオレ ゼリー	551	ご飯 みそ汁 ウィンナー 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	494
昼食	ハヤシライス 豆腐サラダ 牛乳	842	ご飯 すずきのレモン焼き ★鶏そぼろ中華春雨	670	クロワッサン セサミパン 和風明太スパゲッティー 大豆サラダ コーヒー	819	ご飯 さわらの菜種焼き 揚げなすの甘だれかけ	777	ご飯 ポークチャップ キャベツのアーモンド和え	841				
夕食	ご飯 マーボーなす 春雨サラダ	743	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 なめだけ和え	703	ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ	785	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 しゅうまい	883	麦ご飯 ■揚げあじのおろし煮 大根なます	755	ご飯 鶏肉のガーリック焼き ジャーマンポテト	872	ご飯 さばの生姜煮 かぼちゃサラダ	815