





		1 (金)		2 (土)		3 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 ウインナー 高野煮 きんととき煮豆	499	ツナロール レーズンパン カフェオレ ゼリー バイン缶	630	ご飯 みそ汁 焼さば かまぼこ 昆布佃煮	540	
	昼食	800					
	夕食	716	ご飯 さけの漬菜焼き 肉じゃが	768	ご飯 ミックスフライ (あじ・ささみ) もやしときゅうりのザーサイ和え	801	

4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)	
朝食	ご飯 赤だし 明太子 ぼう天 べったら漬け のり佃煮	499	テーブルロール シュガーパン オムレツ 牛乳 もも缶	531	いわし佃煮 ソーセージ はりはり漬け ヤクルト	470	テーブルロール セサミパン スクランブル 豆乳オーレ	620	ご飯 みそ汁 焼さけ ちくわ たくあん	471	テーブルロール チョコフラワー 野菜ソテー アップルティー ヨーグルト	560	テーブルロール 黒糖ツイスト スパソテー コーヒー牛乳
昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 豆腐サラダ	780	ご飯 さばのトマト焼き かぼちゃサラダ	771	ジャージャー麺 冷奴の香味野菜盛り すいか	801	ご飯 牛肉とごぼうの甘辛炒め ちくわと大根の和え物	799	焼き豚玉子飯 青菜のお浸し わかめスープ	768	■とうもろこしごはん 鶏肉の塩麹焼き いんげんのごま和え	712	
夕食	ご飯 お吸い物 たいの塩焼き きんぴらごぼう	740	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ 切り干し大根の炒り煮	729	ご飯 白身魚のパン粉焼き スパサラダ	722	ご飯 豚肉のレモンペッパー焼き トマトサラダ	753	ゆかりご飯 たらふく鶏焼き がんもの煮物	790	ご飯 じゃこかつ ナスと豚肉のボン酢和え	776	ご飯 和風ハンバーグ 海藻サラダ
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)		17 (日)	
朝食	ご飯 赤だし ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ はくさい漬け	503	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み
昼食											塩焼きそば レバーバーベキュー ゼリー	720	
夕食	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み	配食休み
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)		24 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージ ちくわ 奈良漬	511	お茶漬 厚焼き玉子 ごぼうのそぼろ煮 梅干し	510	テーブルロール メープルフラワー 目玉焼き カフェオレ みかん缶	536	ご飯 みそ汁 焼さば かにかま たくあん ジョア	502	テーブルロール プチパン ツナ入り野菜ソテー レモンティー チーズ	602	ツイストパン あんパン オムレツ ミルクココア	532	配食休み
昼食	ご飯 ゼリー 鶏肉の香草パン粉焼き 切り干し大根のサラダ	729	ご飯 麦ごはん 黒酢の酢豚 しょうまい	790	ご飯 赤魚のみそマヨ焼き ■たこの酢の物	743	梅おろし牛丼 梨 五目揚げとキャベツの炒めもの かきたま汁	811	冷麺 豆腐とツナサラダ ぶどうゼリー	780			
夕食	ご飯 肉コロッケ 春雨納豆	841	ご飯 さばのみそ焼き 小松菜の塩辺和え	730	ご飯 鶏肉の照り焼き オクラとおかかの和え物	801	ご飯 スクエアハンバーグ ポテトサラダ	744	ご飯 あじのごま焼き ★煮しナスの中華和え	754	配食休み	ご飯 さんまの蒲焼き ジャーマンポテト	761
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)		31 (日)	
朝食	ご飯 赤だし 明太子 小魚佃煮 はくさい漬け	503	黒糖ロール くるみロール しらすスクランブル 牛乳 バイン缶	589	ご飯 みそ汁 野菜天 かまぼこ べったら漬	503	テーブルロール シュガーパン スパソテー レモンティー ヨーグルト	489	ご飯 赤だし 焼さけ ちくわ しば漬 納豆	500	テーブルロール クリームデニッシュ 目玉焼き コーヒー チーズ	533	ご飯 みそ汁 じゃこ天 高野煮 たくあん ぶりかけ
昼食	ご飯 梨 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ	777	ご飯 牛肉のコク旨炒め 豆腐とオクラの煮物		ご飯 ガーリックチキン 大根サラダ	767	カツカレー シーザーサラダ 牛乳 ゼリー	780	ご飯 白身魚のバジルオイル焼き ひじきサラダ	713			
夕食	ご飯 豚キムチ コールスローサラダ	760	ご飯 さばの竜田揚げ 中華和え	681	ごはん さけのマスタード風味焼き 五目大豆	702	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 青菜の和え物	786	エビチリ チキンサラダ	782	ご飯 チンジャオロース ぎょうざ	780	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草としめじの塩麹和え