

月		火		水		木		金		土	
											
								1 肉じゃが ほうれん草の炒め物 三色ピーマンの胡麻酢和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう		2 海老マヨ うの花 いんげんのピリ辛和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ プチケーキ	
4 アジの南蛮漬け 白菜の煮浸し オクラの胡麻ドレ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう		5 鶏肉の塩麴漬け焼き アスパラの炒め物 わかめの和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ココアプリン		6 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 パンプキンサラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き		7 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 ナムル ご飯・春雨スープ・果物 ☆おやつ☆ メープルプチケーキ		8 赤魚のおろし煮 もやし炒め 春菊のとろろ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム		9 上海風焼きそば 肉シューマイ カリフラワーの酢の物 ご飯・味噌汁・杏仁豆腐 ☆おやつ☆ やわらかおかき	
★今月の行事食★											
11 炊き込みご飯 鶏肉の梅しそフライ 大根の柚子味噌かけ ほうれん草の白和え すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム		12 アジの胡麻風味焼き ひじきの炒り煮 キャベツの甘酢和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ クリームコンフェ		13 牛すき煮 茄子炒め アスパラの辛し和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご		14 ばくだん丼 チンゲン菜の煮浸し きのこポン酢 赤だし ☆おやつ☆ ピーチムース		15 かみなり豆腐 長芋の白煮 小松菜のじゃこ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ		16 さんまの照り焼き 厚揚げの旨煮 もやしの胡麻酢和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう	
18 赤魚の生姜煮 ごぼうの味噌炒め 大根の柚子胡椒和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル		19 牛肉コロッケ しろ菜としいたけの煮浸し カニカマのわさび醤油和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき		20 さばの塩焼き さつま芋とレーズンの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯・かき玉汁・果物 ☆おやつ☆ お月見まんじゅう		21 豚バラ大根 ピーマンのじゃこ炒め もやしのなめたけ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ		22 鮭の粕漬け焼き 高野豆腐の五目煮 イカとわかめの酢の物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰		23 タイ風鶏肉の甘酢照り焼き 野菜の豆乳煮 ブロッコリーのくるみ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰	
25 ミートローフ 野菜の洋風煮 マカロニの明太マヨ和え ご飯・コーンスープ・果物 ☆おやつ☆ マンゴープリン		26 魚介とトマトのカレー 彩りサラダ ソフトヨーグルト スープ ☆おやつ☆ もみじまんじゅう		27 蒸し豚の胡麻だれかけ 南瓜のいとこ煮 アスパラの焼き浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き		28 カレイの磯辺揚げ れんこんのおかか煮 チンゲン菜の和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ バナナクレープ		29 鶏肉のにんにく味噌焼き ほうれん草の炒め物 長芋とろろ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子		30 太刀魚のピリ辛あん 五目豆 しろ菜の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ	