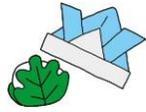


| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|--|---|--|--|--|---|--|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
|  | |  | |  | |  | | 鶏肉の照り焼き | 1 | 石狩鍋風煮 | 2 |
| | | | | | | | | 若竹煮 えのきの梅和え 豆ご飯・味噌汁・果物 | カロリー 586 塩分 3.3 | | カロリー 661 塩分 2.8 |
| | | | | | | | | ☆おやつ☆ ドームチョコケーキ | カロリー 111 | ☆おやつ☆ やわらかおかき | カロリー 42 |
| 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 海鮮八宝菜 | | 彩りちらし寿司 | | 鶏肉の唐揚げ | | カレイのバター醤油焼き | | 肉団子と春雨の中華風煮込み | | 木の葉丼 | |
| 肉シューマイ もやしのゆかり和え ご飯・わか玉スープ・果物 | | 南瓜の炊き合わせ 手作りごま豆腐 赤だし・果物 | | さつま芋のレモン煮 プロッコリーとしめじの和え物 ご飯・すまし汁・果物 | | 里芋の煮物 大根とかにかまの酢の物 ご飯・味噌汁・果物 | | ごぼうの炒め物 もやしナムル ご飯・スープ・果物 | | 白菜の煮浸し イカのぬた和え すまし汁・果物 | |
| ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご | | ☆おやつ☆ 柏餅風生菓子 | | ☆おやつ☆ ピーチゼリー | | ☆おやつ☆ 酒まんじゅう | | ☆おやつ☆ プチシュークリーム | | ☆おやつ☆ メープルプチケーキ | |
| 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| さばの味噌煮 | | 炒飯 酢豚 | | さわらの山椒焼き | | 牛肉のオイスター炒め | | カレイのカレー風味焼き | | 豚バラと大根の煮物 | |
| 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯・すまし汁・果物 | | ミニ春巻き 菜の花の中華和え スープ・マンゴー杏仁 | | 切干大根の煮付け 小松菜の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 | | 五目煮豆 チンゲン菜の海苔和え ご飯・スープ・果物 | | ピーマンと竹輪の炒め煮 白菜のさっぱり和え ご飯・味噌汁・果物 | | うの花 春菊としめじの辛し和え ご飯・すまし汁・果物 | |
| ☆おやつ☆ ババロア | | ☆おやつ☆ 紫いもまんじゅう | | ☆おやつ☆ ワッフル | | ☆おやつ☆ 厚切りバウム | | ☆おやつ☆ 月餅 | | ☆おやつ☆ お茶まんじゅう | |
| 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| 鶏肉の南蛮漬け | | ぶりの照り焼き | | 煮込みハンバーグ | | 鮭の幽庵焼き | | 豚キムチ | | あじフライ | |
| さつま芋の甘煮 もやしの胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 | | 高野豆腐の五目煮 もずく酢 ご飯・すまし汁・果物 | | いんげんとコーンのソテー カリフラワーとかにかまの和え物 ご飯・スープ・果物 | | がんもの煮物 ひじきとオクラのおかかマヨ和え ご飯・味噌汁・果物 | | ふきのきんぴら 胡瓜とじゃこの酢の物 ご飯・すまし汁・果物 | | 厚揚げの旨煮 菜の花と桜えびの和え物 ご飯・すまし汁・果物 | |
| ☆おやつ☆ プチケーキ | | ☆おやつ☆ きな粉プリン | | ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう | | ☆おやつ☆ バナナケーキ | | ☆おやつ☆ フルーチェ | | ☆おやつ☆ すいーとぼてと | |
| 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| 鯛の塩焼き | | 牛肉のしぐれ煮 | | 具だくさんカレー | | 秋刀魚の竜田焼き | | 揚げ鶏のレモンマリネ | | 豚肉の野菜炒め | |
| 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の湯葉和え ご飯・味噌汁・果物 | | れんこんの香り炒め 春菊のお浸し ご飯・すまし汁・果物 | | かにかまサラダ スープ フルーツヨーグルト | | 小松菜の煮浸し 胡瓜とえびのわさび酢和え ご飯・味噌汁・果物 | | 大根のかにあんかけ 白菜のおかか和え ご飯・すまし汁・果物 | | 南瓜のいとこ煮 焼きなす ご飯・味噌汁・果物 | |
| ☆おやつ☆ やわらかおかき | | ☆おやつ☆ カスタードミニたい焼き | | ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ | | ☆おやつ☆ リングドーナツ | | ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ | | ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ | |