



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 タレ付き肉団子 オクラのわさび和え 梅びしお みそ汁	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー キャベツのごま和え ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜のれん醬油和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 目玉焼き ブロッコリーのソテー ゆずみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 赤かっぱ みそ汁
昼食	ポークカレー 白菜のロール 福神漬け フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ いんげんの土佐煮 塩だれ冷や奴 フルーツ	ご飯 かけうどん 千草焼き卵 フルーツ	ご飯 鶏の照り焼き ゴーヤのカルー風味炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き チキンビーンズ おろしの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 メンチカツ ひじきの煮物 もろぎゅう フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 おろしのかにあんかけ いんげんの甘味和え フルーツ
夕食	ご飯 ロールキャベツ 枝豆の白和え 刻みたぐあん みそ汁	ご飯 めばるの西京焼き さつま芋のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 なすの肉味噌炒め きゅうりの生姜和え しそ桜 みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ 南瓜のフレンチサラダ 青かっぱ スープ	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の磯和え しば漬け みそ汁	ご飯 さわらの醤油みりん焼き ごぼうの辛子マヨネーズ なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き もやしの酢の物 桜大根 みそ汁
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 えびシウマイ オクラのしらす和え ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ブロッコリーのトレ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー じゃが芋ののり塩和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 白菜の煮浸し たいみそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 キャベツの酢味噌和え 桜大根 みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のゆず醤油和え 梅びしお みそ汁
昼食	チキンカレー キャベツのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 豆腐寄せ味噌マヨネーズ レタスのペペロンチーノ風味 白菜のなめたけ和え フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢炒め なすの揚げ浸し もやしのナムル フルーツ	ご飯 白身魚フライ ほうれん草のさつと煮 人参の山椒味噌和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 おろしのごま酢和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 さばの白醤油焼き 春雨の揚げ炒め ブロッコリーの和風和え フルーツ	ご飯 鶏天ぷら ぜんまいの煮物 生姜風味漬け フルーツ
夕食	ご飯 カレイの甘辛煮 里芋のサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 豚バラ大根 きゅうりの中華和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 かに玉 芋がらのきんぴら風味 ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め おろしの梅和え 刻みたぐあん スープ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 切干大根のサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ ゴーヤとひじきのサラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 炒り豆腐 いんげんの錦糸和え しば漬け みそ汁
	15（父の日）	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 おろしのしらす和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりあんかけ キャベツのゆかり和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 いんげんのかにかま和え たいみそ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のごま和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツとオクラのザーサイ和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 たまねぎサラダ 桜大根 みそ汁
昼食	とろっとオムハヤシ もやしとわかめの和え物 フルーツ	ご飯 豚肉の特製塩炒め 南瓜の甘煮 浅漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 ブロッコリーの磯和え フルーツ	焼きそば 冷や奴 塩昆布和え フルーツ	ご飯 ヒラサの味噌煮 ゴーヤとひじきの甘酢炒め おろしの梅和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 なすの南蛮漬け オクラの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 枝豆入りオムレツ 金平ごぼう もやしの甘酢和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き ほうれん草のわさびマヨネーズ おかず生姜 みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 おろしのれん醬油和え なめたけ みそ汁	ご飯 親子煮 きゅうりの酢の物 しそ桜 みそ汁	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き おろしのカルー風味和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き きのこのマリネ しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐の中華煮 きゅうりの辛子醤油和え 刻みたぐあん スープ	ご飯 さわらの煮付け ペペロンチーノのサラダ 赤かっぱ みそ汁
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 角揚げの煮物 ほうれん草の和風和え たいみそ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 白菜の中華和え しそ桜 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール キャベツのトレ和え マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 おろしのゆず醤油和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんの煮物 ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ブロッコリーのわさび和え ゆずみそ みそ汁
昼食	キーマカレー チーズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 カレーのゆず風味煮 なすのトマトソース炒め キャベツのごま酢和え フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌炒め じゃが芋のオリーブオイル和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 中華風玉子とじ煮 れんこんの山椒味噌和え ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 とんかつ 大豆と芋がらの煮物 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 厚揚げのテンパリング炒め 里芋の田楽 浸し豆 フルーツ	ご飯 青椒肉絲 なすのポン酢漬け キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ 人参とツナのサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え たかな漬け みそ汁	ご飯 肉豆腐 きゅうりの生姜和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 おろしの梅和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き ゴーヤのごまマヨネーズ 刻みたぐあん みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根の塩昆布炒め しば漬け みそ汁	ご飯 さばのしそ塩漬焼き 白菜のサラダ 桜大根 みそ汁
	29	30					
朝食	ご飯 三色いなり煮物 ほうれん草の酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 きゅうりの棒々鶏和え ふりかけ（たらこ） みそ汁					
昼食	ツナカレー おろしと豆腐の葱ソース和え らっきょう フルーツ	ご飯 チキンカツ 大根の利休煮 もやしの和え物 フルーツ					
夕食	ご飯 和風おろしハンバーグ ひじきと竹輪のサラダ しそ桜 スープ	ご飯 ヒラサの甘味噌焼き 野菜のマスタードマリネ おかず生姜 すまし汁					