



	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6
朝食	主菜1	キャベツとツナのソテー	ししゃも	肉野菜炒め	鮭の塩焼き	はんぺんと野菜のソテー	サワラの塩焼き
	主菜2	ミックスベジスクランブル	カニカマスクランブル	ほうれん草スクランブル	コーンスクランブル	ピーマンスクランブル	ハムスクランブル
	副菜1	切り昆布煮	厚揚げとタケノコの煮物	セロリのきんぴら	高野豆腐の含め煮	切干大根の炒め煮	ひじき煮
	副菜2	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
	汁物	味噌汁（人参・大根）	味噌汁（長ネギ・油揚げ）	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（人参・シイタケ）	味噌汁（長ネギ・もやし）	味噌汁（豆腐・ワカメ）
共通メニュー コールスロー・漬け物・ご飯・パン・お粥・コーンフレーク・納豆・ふりかけ・ジャム・マーガリン・フリードリンク							
昼食	主食	ハヤシライス	マーボー豆腐丼	混ぜご飯（鮭わかめ）	ポークカレー	塩マーボー豆腐丼	混ぜご飯（菜めし）
	麺類	山菜スパゲティ	焼きビーフン	あんかけ焼きそば	きのこスパゲティ	焼きビーフン	ソース焼きそば
	主菜1	イワシ梅肉フライ	カボチャコロッケ	野菜コロッケ	イワシ梅肉フライ	カボチャコロッケ	野菜コロッケ
	主菜2	豚肉とニンニクの芽の炒め	ピーマンとナスの中華炒め	メンマ炒め	チンジャオロース	小松菜の中華炒め	豚肉と野菜のしょうが炒め
	副菜1	鶏肉と大根の煮物	ぜんまいの煮物	豆腐揚げの煮物	さつまいもの甘煮	里芋の煮物	モツと根野菜の煮込み
	副菜2	キャベツと蒸し鶏のマリネ	いんげんのゴマドレ和え	カリフラワーの梅ドレ和え	もやしのナムル	大根の青じそドレ和え	青菜の土佐和え
	汁物	スープ（長ネギ・白菜）	スープ（玉ねぎ・きくらげ）	スープ（人参・キャベツ）	スープ（長ネギ・春雨）	スープ（玉ねぎ・チンゲン菜）	スープ（人参・いんげん）
デザート	フレッシュフルーツ	アイス	杏仁豆腐	フレッシュフルーツ	アイス	杏仁豆腐	
共通メニュー コールスロー・漬け物・ご飯・ふりかけ・フリードリンク							
夕食	主菜1	ポテトグラタン	肉団子のトマト煮	照焼きハンバーグ	マカロニグラタン	肉団子の酢豚風	デミハンバーグ
	主菜2	ミックス野菜炒め	ホイコーロー	牛肉ともやしのポン酢炒め	豚肉とブロッコリーの中華炒め	アスパラのオイスター炒め	もやしときくらげの塩だれ炒め
	主菜3	白身魚フライ	イカ野菜カツフライ	豚肉野菜巻きフライ	白身魚フライ	イカ野菜カツフライ	豚肉野菜巻きフライ
	副菜1	京がんもの煮物	レンコンの煮物	大根とつみれの煮物	三角稲荷揚げの煮物	大根とレンコンの煮物	肉じゃが
	副菜2	紅白なます	もやしのマスタード和え	青菜と油揚げのお浸し	ほうれん草のゴマ和え	白菜のゆずドレ和え	海藻サラダ
	麺類	たぬきうどん	味噌ラーメン	ミートソーススパゲティ	山菜うどん	塩ラーメン	カルボナーラ
	汁物	味噌汁（玉ねぎ・シイタケ）	味噌汁（絹さや・里芋）	味噌汁（麩・いんげん）	味噌汁（玉ねぎ・白菜）	味噌汁（絹さや・油揚げ）	味噌汁（麩・キャベツ）
	デザート	フルーツゼリー	フルーツゼリー	シャーベット	フルーツゼリー	フルーツゼリー	シャーベット
共通メニュー コールスロー・漬け物・ご飯・ふりかけ・フリードリンク							
提供日（1月）		5.11.17.23.29	6.12.18.24.30	7.13.19.25.31	8.14.20.26	9.15.21.27	10.16.22.28
提供日（2月）		4.10.16.22.28	5.11.17.23	6.12.18.24	1.7.13.19.25	2.8.14.20.26	3.9.15.21.27