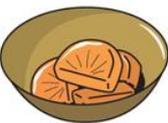
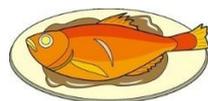


日	朝食	昼食	夕食
1(日)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 切り干し大根の煮物 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん ポークソテー ぜんまい煮 フレンチサラダ 
2(月)	ごはん みそ汁 高野豆腐の旨煮 佃煮 コア・コア 	ごはん 鯖のみそマヨ焼き 沢煮椀 グリーンサラダ フルーツ 	ごはん ぎせい豆腐 糸切昆布煮つけ ユカリ和え 
3(火) ひな祭り	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	ちらし寿司 すまし汁 菜花の味噌和え イチゴプリン 	ごはん 赤魚の煮付け 青菜のソテー 春雨の酢の物 
4(水)	ごはん みそ汁 里芋の旨煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 白菜の酢の物 フルーツ 	ごはん 豆腐の五目煮 ナムル えび餃子 
5(木)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 アシド・ミルク 	赤飯 鮭の照り焼き 千切野菜のすまし汁 小松菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん タンドリーチキン 五目金平 ゆで野菜のサラダ 
6(金)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 豆腐湯(トウフウタン) 切り干し大根の中華和え コンポート 	ごはん 宝袋 南瓜のいとこ煮 青菜のなめたけ和え 
7(土)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のくず椀 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん ポトフ 大豆煮 ビーフンサラダ 
8(日)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーグラタン 大根サラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが 茶碗蒸し 青菜の辛し和え 
9(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ イチゴヨーグルト 	ちゃんぽん風ラーメン 大学芋 トマトサラダ デザートムース 	ごはん 寄せ鍋 金時豆煮 青梗菜のごま酢和え 
10(火)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 佃煮 牛乳 	ごはん ヒレカツのソース煮 豆乳汁 ポテトサラダ フルーツ 	ごはん 親子煮 アスパラのジャコ炒め みぞれ和え 