## 

	曜日	朝食	昼 食	タ 食
		ウインナー	鶏肉のネギ塩焼き	赤魚のおろし煮
		中華和え	焼きビーフン	れんこんのソテー
1	+	ご飯・味噌汁	野菜のサラダ	人参のごま和え
'		こ以・外唱月	ご飯・味噌汁	一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、
			○臥・味噌汁	と映・味噌汁
		海老団フレタボのち / かけ	ナげのレフレギ	
		海老団子と冬瓜のあんかけ	さばのトマト煮	
	_	胡瓜マヨ和え	野菜炒め	厚揚げのなめこあん
2	$\exists$	ご飯・味噌汁	チンゲン菜の中華和え	ほうれん草のおかか和え
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		さつま揚げと野菜の煮物	行事食~ひな祭り~	さわらのごま焼き
		大根高菜炒め	ちらし寿司	じゃが芋の塩炒め
3	月	ご飯・味噌汁	がんもの枝豆あん	白菜としめじの和え物
	, ,		菜の花の酢味噌和え	ご飯・味噌汁
			すまし汁	
		スクランブルエッグ	コロッケ	鶏肉の香草焼き
			れんこん金平	
	, Li	しらすサラダ		たけのこの旨煮
4	火	ご飯・味噌汁	きのこのコンソメ煮	ふきとあさりの和え物
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		キャベツとハムのケチャップ炒め	豚肉と野菜のさっぱり炒め	鮭の味噌焼き
		ポパイサラダ	さつま揚げの煮物	スナップえんどうのバター醤油炒め
5	水	ご飯・味噌汁	カリフラワーのピーナッツ和え	野菜の煮浸し
	-		ご飯・味噌汁	ご飯・すまし汁
			· ·	· ·
		 茄子のエビおろし	赤魚の西京焼	すき焼き風煮物
		キャベツピリ辛和え	大根の煮物	リピーマンのソテー
6	*	マインとり手札える。 でいる はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はい	大阪の無物     オクラの和え物	した。
O	//	乙畝・味噌汁		
			ご飯・すまし汁	ご飯・味噌汁
		<u>ナ</u> ヘナ担ば	節内のファク ドロサボナ	<b>トカのサーフ+ロ+Piolo</b> は
		さつま揚げ	鶏肉のマスタード風味焼き	牛肉の柚子胡椒炒め
_	^	しめじソテー	里芋の旨煮	野菜のコンソメ煮
7	金	ご飯・味噌汁	キャベツとベーコンの炒め物	マカロニサラダ
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		ソーセージ野菜ソテー	ぶり塩焼き	豆腐ステーキお好み焼き風
		春菊煮浸し	じゃがいもとインゲンの炒め物	筑前煮
8	土	ご飯・味噌汁	白菜のゆかり和え	胡瓜の甘酢和え
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		焼きはんぺん	中華丼	たらの粕漬焼き
		糸昆布煮物	ひじきの炒り煮	茄子南蛮
9		ご飯・味噌汁	小松菜のわさび和え	春菊とかまぼこの和え物
	_		味噌汁	ご飯・味噌汁
			AK-0.1	
		煮奴		野菜の卵炒め
		点奴 大根とカニカマの和え物	年内のブルコギ	野来の駒炒め
10	Р	八根とガーガマの札え物 ご飯・味噌汁		海藻サラダ
ΙŪ	H	○以『坏唷汀	春雨の中華和え	
			ご飯・味噌汁	ご飯・コンソメスープ
.		玉子焼	サバの梅焼き	豚肉の生姜焼き
		牛肉炒め煮	野菜のごま炒め	きのこの甘辛煮
11	火	ご飯・味噌汁	ほうれん草の錦糸和え	ごぼうサラダ
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		白菜クリーム煮	鶏のなめこおろし	カレイの唐揚げ
		ビーンズサラダ	ちくわの磯辺揚げ	ひじきとコーンの炒め煮
10	zΚ	ご飯・味噌汁	白和え	オクラと小エビの和え物
14	\J\		ご飯・味噌汁	一づめ・味噌汁
		頭と南瓜の老物	とんかつ	一年の指体
		鶏と南瓜の煮物		鮭の塩焼き
4.0	_	ピーマン炒め物	こんにゃくの甘辛煮	がんもの煮物
13	不	ご飯・味噌汁	ツナサラダ	野菜のサラダ
			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		野菜炒め	おでん	肉団子のハヤシソース煮
		インゲン胡麻和え	れんこんの炒め煮	じゃが芋とピーマンの炒め物
14	金	ご飯・味噌汁	浅漬け風	ふきの煮浸し
-	_		ご飯・味噌汁	ご飯
		オムレツ	豚肉ときのこのオイスター炒め	白身フライ
		ほうれん草のソテー	茄子のなべしぎ	チンゲン菜の旨煮
15	土	で : 100年のグラー で : 100mm : 100	酢の物	スパゲティサラダ
١٥				スパクティリフタ   ご飯・味噌汁
			ご飯・すまし汁	□姒・外唱川

## 

16 日   いんげんとツナの炒め物   さつま揚げの	さわらの梅焼き   大豆の炒め煮
16 日   二飯・味噌汁	ロ
17 月   一方   17   17   17   18   18   18   18   19   18   19   18   19   18   19   18   19   19	ご飯・味噌汁  ごちらの梅焼き 大豆の炒め煮 キャベツののり和え ご飯・味噌汁  図 鶏肉の照り焼き 絹さやの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁  売き れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁  小醤油炒め ホキのガーリックムニエル じゃが芋シテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁  ウエビチリ カニの旨煮 かかめの酢の物 十 フカニの目煮 カかめの酢の物 十 マスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアスパラの生姜煮 カアカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ
17 月   あじの塩焼き   豆腐ハンパー	さわらの梅焼き   大豆の炒め煮
17 月 「竹鶴の煮物	大豆の炒め煮 キャベツののり和え ご飯・味噌汁 鶏肉の照り焼き 絹さやの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁 株き カに玉 れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁 パ醤油炒め ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁 コローチリークローエル であいますり でする。 ・味噌汁 コロー・サースのの作の物 カコーロー
17 月 「竹鶴の煮物	大豆の炒め煮 キャベツののり和え ご飯・味噌汁 鶏肉の照り焼き 絹さやの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁 株き カに玉 れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁 と習油炒め ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁 カロークシェビチリ カローク・味噌汁 フロークシェンプル 中肉の生姜煮 カンカニの旨煮 カンカニの目煮 カンカーの音素 カンカーの音素 カンカーの音素 カンカーのもままる カンカーのもままる カンカーのもままる カンカーのもままる カンカーのもままる カンカーのもままる カンカーのもの酢の物 カースパラのの酢の物 カースパラのごまれえ 一分のたまする カンプル 中肉の生姜素 カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのをする カンカーのものかり カースパラのでは、カースパラのでは
17 月   二版・味噌汁   小松文・味噌汁   小松文・味噌噌汁   小松グ・サッグ   カレーラティー   大参   フリテー   大参   フリテー   スタ   フリー   フリー   フリー   フリー   フリー   フリー   フリー   マリー	キャベツののり和え   ご飯・味噌汁
18   大	## ご飯・味噌汁    調肉の照り焼き   絹さやの卵とじ   菜の花のお浸し   ご飯・味噌汁
18   火   フレーライフ   フレーライフ   野菜   フレーライフ   野菜   タンコーン   フリーシサラダ   フリーンサラダ   工   フの   大   大   大   大   大   大   大   大   大	2   鶏肉の照り焼き   絹さやの卵とじ   菜の花のお浸し   ご飯・味噌汁
18 火 ひじきサラダ	#さやの卵とじ菜の花のお浸しご飯・味噌汁  #されんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和えご飯・味噌汁  #醤油炒め    ホキのガーリックムニエル   じゃが芋ソテー   野菜サラダ    ご飯・味噌汁    このエビチリ   豆腐チャンプル   牛肉の生姜煮   カナス根の和え物   カー大根の和え物   で飯・味噌汁
18 火 ひじきサラダ	#さやの卵とじ菜の花のお浸しご飯・味噌汁  #されんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和えご飯・味噌汁  #醤油炒め    ホキのガーリックムニエル   じゃが芋ソテー   野菜サラダ    ご飯・味噌汁    このエビチリ   豆腐チャンプル   牛肉の生姜煮   カナス根の和え物   カー大根の和え物   で飯・味噌汁
18 火 ご飯・味噌汁 人参とコーン	でのサラダ   菜の花のお浸し   で飯・味噌汁   菜の花のお浸し   で飯・味噌汁   かに玉   れんこんと竹輪の炒め物   アスパラのごま和え   で飯・味噌汁   で飯・味噌汁   でもが芋ソテー   野菜サラダ   で飯・味噌汁   で飯・味噌汁   豆腐チャンプル   牛肉の生姜煮   ひかめの酢の物   切干大根の和え物   で飯・味噌汁   ボイコーロー
19   水   グリーンサラダ   工事の千支持   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   大藤売   野菜ナムルで飯・味噌汁   工飯・味噌汁   野菜たっぷが   野菜たっぷが   サンゲンダとれて飯・味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   工ぼう巻き   しめじのソテー ご飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工家のの間で取り   で数・味噌汁   工家のでは「一家」の水ない。   京のの間では、「ないの味噌)   「ないの味噌)   「	がに玉れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁  が醤油炒め  ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁  のエビチリ こカニの旨煮 のかめの酢の物 ト  で飯・味噌汁  で飯・味噌汁  で飯・味噌汁  であります。 カースの生姜煮 カーカーのすります。 カースののする物 にでいる。 カースののする。 カースののする。 カースののする。 カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースをで
19   水   グリーンサラダ   工事の千支持   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   大藤売   野菜ナムルで飯・味噌汁   工飯・味噌汁   野菜たっぷが   野菜たっぷが   サンゲンダとれて飯・味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   工ぼう巻き   しめじのソテー ご飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工家のの間で取り   で数・味噌汁   工家のでは「一家」の水ない。   京のの間では、「ないの味噌)   「ないの味噌)   「	れんこんと竹輪の炒め物
19   水   グリーンサラダ   工事の千支持   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   工事の利え物   大藤売   野菜ナムルで飯・味噌汁   工飯・味噌汁   野菜たっぷが   野菜たっぷが   サンゲンダとれて飯・味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   エールスの味噌汁   工ぼう巻き   しめじのソテー ご飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工飯・味噌汁   工家のの間で取り   で数・味噌汁   工家のでは「一家」の水ない。   京のの間では、「ないの味噌)   「ないの味噌)   「	れんこんと竹輪の炒め物
19   水   ご飯・味噌汁   二ラの和え物   二ラの和え物   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一	アスパラのごま和え ご飯・味噌汁  /醤油炒め  ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁  Oエビチリ  こカニの旨煮  つかめの酢の物  ト  の第条 フかめの酢の物  ト  ボイコーロー
20 本   白菜とハムの炒め物   上内のレモン焼売   野菜ナムルご飯・味噌汁   一クチャックション   上ののして   大根ののして   大根のの   大根のの   大根の   大成・味噌汁   一方面   大根の   大根の   大根の   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大	ご飯・味噌汁   「飯・味噌汁   「ボキのガーリックムニエル   じゃが芋ソテー   野菜サラダ   「飯・味噌汁   「豆腐チャンブル   牛肉の生姜煮   りかめの酢の物   切干大根の和え物   「飯・味噌汁   「飯・味噌汁   「飯・味噌汁   「
20 本   白菜とハムの炒め物   中肉のレモン焼売   野菜ナムルご飯・味噌汁   野菜ナムルご飯・味噌汁   野菜たっぷり   チンゲン菜と   オクラおかかあえ   チンゲン菜と   オャベツッと   カレイの山村   カレイの山村   カレオ・マン   カレイの山村   カレオ・マン   カルガ・マン   カルガ・アン   カル	/醤油炒め ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 牛肉の生姜煮 かかめの酢の物 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁 ボイコーロー
20 本   であが芋煮物   焼売   野菜ナムル   で飯・味噌汁   野菜たっぷり   チンゲン菜と   チンゲンツと   チャベツの   サラダ   で飯・味噌汁   で飯・味噌汁   カレイの   山木   カレイの   山木   カレイの   山木   カレイの   山木   日   で飯・味噌汁   カレイの   山木   五目煮豆   小松   小松   中本   で飯・味噌汁   ボークチャッ   カレイの   カレイの   山木   大根の   大根の   大根の   大成・味噌汁   で飯・味噌汁   で飯・味噌汁   下ぶら   野菜の   大塚   大阪   大塚   大阪   大塚   大塚   大塚   大塚	スープ     じゃが芋ソテー野菜サラダ ご飯・味噌汁       コエビチリ こカニの旨煮 つかめの酢の物 ト     豆腐チャンプル 牛肉の生姜煮 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁       ボイコーロー
20 木 ご飯・味噌汁 焼売 野菜ナムル ご飯・味噌汁 野菜 ナムル ご飯・味噌汁 野菜 たっぷり オクラおかかあえ ご飯・味噌汁 カレイの山椒 五目煮って飯・味噌汁 カレイの山椒 五目煮って飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 スト で飯・味噌汁 ご飯・味噌汁 スト で飯・味噌汁 表の次き点 での子の土佐煮 で飯・味噌汁 茶の花の胡椒 また で飯・味噌汁 表の花の胡椒 また で飯・味噌汁 表の花の胡椒 また で飯・味噌汁 茶の花の胡椒 また で飯・味噌汁 表の花の胡椒 また できまた である また である また でんきゅう はんき でんきゅう かん でんぱん また でんきゅう はんき でんきゅう また でんきょう ない また でんき さん さんきょう ない また でんき さんきょう ない また でんきょう ない また でんきょう ない また でんきょう ない また でんき さんきょう ない また でんき かん さんきょう ない また でんき かん さんきょう ない また でんき かん さんきょう ない また また さんきょう ない また また また さんきょう ない また また さんき さんきょう ない また さんきょう ない また さんきょう ない また さんきょう ない また また また さんきょう ない また さんきょう ない また また さんきょう ない また	スープ     じゃが芋ソテー野菜サラダ ご飯・味噌汁       コエビチリ こカニの旨煮 りかめの酢の物 け     豆腐チャンプル 牛肉の生姜煮 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁       ボイコーロー
20 木       ご飯・味噌汁       野菜ナムルご飯・中華之         21 金       つみれの煮物 オクラおかかあえ デンゲン菜と キャベツッとれ ご飯・味噌汁       野菜たっぷり デンゲン菜と キャベツッとれ ご飯・味噌汁         22 土       立の・味噌汁       カレイの山材 五目煮豆 小松菜 の味噌 デー で飯・味噌汁         23 日       ごぼう巻き しめじのソテー ご飯・味噌汁       鶏肉の照り煮きくらがり切り 大根の味噌 デー で飯・味噌 デー で飯・味噌 デー で飯・味噌 デー で飯・味噌 デー で飯・味噌 データ でしまの ではまり ではまり ではまり ではまり ではまり ではまり ではまり ではまり	野菜サラダ ご飯・味噌汁 Dエビチリ こカニの旨煮 つかめの酢の物 サ肉の生姜煮 のかめの酢の物 で飯・味噌汁
春分の日       ご飯・中華ス         21       金       ごめれの煮物 オクラおかかあえ チングン菜と キャベツとれ ご飯・味噌汁         22       土 ウインナー コールスローサラダ ご飯・味噌汁       カレイの山村 五目煮豆 小松菜 すまし 一般 ・味噌汁         23       日       ごぼう巻き しめじのソテー ご飯・味噌汁       鶏肉の照り煮き くらのはずの炊 大根の 味噌汁 で飯・味噌汁         24       月 ご腐ステーキの彩野菜あんかけ キャベツの青しそ和え ご飯・味噌汁       ぶりの竜田様ごぼうとちく 白菜の和えもご飯・味噌汁         25       火 ご飯・味噌汁       ボークチャック サラダ 切干大根の炊 チング・味噌汁         25       株成・味噌汁       天ぷら野菜の炊きる 菜の花の胡麻	スープ     ご飯・味噌汁       コエビチリ     豆腐チャンプル       上内二の旨煮     牛肉の生姜煮       かめの酢の物     切干大根の和え物       ご飯・味噌汁     ボイコーロー
全分の日	ウエビチリ       豆腐チャンプル         ニカニの旨煮       牛肉の生姜煮         ウかめの酢の物       切干大根の和え物         ド       ご飯・味噌汁         収煮       ホイコーロー
21       金       オクラおかかあえ       チンゲン菜とまで飯・味噌汁         22       土       ウインナーコールスローサラダで飯・味噌汁       カレイの山村五目煮豆 小松菜の味噌ご飯・味噌汁         23       日       ごぼう巻きしめじのソテーで飯・味噌汁       鶏肉の照り煮きくらげの炊水根の塩配料で飯・味噌汁         24       月       豆腐ステーキの彩野菜あんかけまや水ツの青しそ和えで飯・味噌汁       ぶりの竜田がごぼうの和できたり、中でいますの味噌汁         25       火       バムチーズピカタ人参サラダで飯・味噌汁       ボークチャッカス・デンゲン菜ので飯・味噌汁         25       火       壁の塩焼き竹の子の土佐煮で飯・味噌汁       天ぷら野菜の炊きる・マスの花の胡椒         26       水       水       ご飯・味噌汁	こ力二の旨煮牛肉の生姜煮つかめの酢の物切干大根の和え物ご飯・味噌汁ボイコーロー
21       金       オクラおかかあえ       チンゲン菜とまで飯・味噌汁         22       土       ウインナーコールスローサラダで飯・味噌汁       カレイの山村五目煮豆 小松菜の味噌ご飯・味噌汁         23       日       ごぼう巻きしめじのソテーで飯・味噌汁       鶏肉の照り煮きくらげの炊水根の塩配料で飯・味噌汁         24       月       豆腐ステーキの彩野菜あんかけまや水ツの青しそ和えで飯・味噌汁       ぶりの竜田がごぼうの和できたり、中でいますの味噌汁         25       火       バムチーズピカタ人参サラダで飯・味噌汁       ボークチャッカス・デンゲン菜ので飯・味噌汁         25       火       壁の塩焼き竹の子の土佐煮で飯・味噌汁       天ぷら野菜の炊きる・マスの花の胡椒         26       水       水       ご飯・味噌汁	こ力二の旨煮牛肉の生姜煮つかめの酢の物切干大根の和え物ご飯・味噌汁ボイコーロー
21 金   ご飯・味噌汁	がある。
22	ナ ご飯・味噌汁 RM素 ホイコーロー
22   土   コールスローサラダ   五目煮豆   小松菜の味噌   ご飯・味噌   一	
22   土   コールスローサラダ   五目煮豆   小松菜の味噌   ご飯・味噌   ご飯・味噌   ご飯・味噌	
22 土       ご飯・味噌汁       小松菜の味噌ご飯・すましまします。         23 日       ごぼう巻きしめじのソテーご飯・味噌汁       鶏肉の照り煮きくらげの炊大根の塩昆布ご飯・味噌汁         24 月       豆腐ステーキの彩野菜あんかけキャベツの青しそ和えご飯・味噌汁       ぶりの竜田投ごぼうとちくら菜の和えきご飯・味噌汁         25 火       ハムチーズピカタ人参サラダンで飯・味噌汁       ポークチャツカイン・ボークチャツカイン・ボークチャツカイン・ボークチャック・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボー	大根の味噌者
こびぼう巻き   38肉の照り煮きくらげの炊   大根の塩配布   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   「豆腐ステーキの彩野菜あんかけ   ぶりの竜田様   ごぼうとちら   白菜の和えき   ご飯・味噌汁   「ご飯・味噌汁   ボークチャックチャック   大人参サラダ   で飯・味噌汁   ボークチャック・   大阪・味噌汁   「飯・味噌汁   「飯・味噌汁   「大阪・味噌汁   「大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大	
23 日   ごぼう巻き   鶏肉の照り煮きくらげの炊大根の塩配布   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田様   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   に飯・味噌汁   この花の胡麻	
23 日   しめじのソテー   きくらげの炊   大根の塩昆布   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田掛   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田掛   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   に飯・味噌汁   まの花の胡麻   で飯・味噌汁   まの花の胡麻   で飯・味噌汁   まの花の胡麻   またまままままままままままままままままままままままままままままままままま	ご飯・すまし汁
23 日   しめじのソテー   きくらげの炊   大根の塩昆布   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田掛   ご飯・味噌汁   ぶりの竜田掛   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   に飯・味噌汁   まの花の胡麻   で飯・味噌汁   まの花の胡麻   で飯・味噌汁   まの花の胡麻   またまままままままままままままままままままままままままままままままままま	
23 日       ご飯・味噌汁       大根の塩昆布ご飯・味噌汁         24 月       豆腐ステーキの彩野菜あんかけ キャベツの青しそ和え ご飯・味噌汁       ぶりの竜田掛ごぼうとちく 白菜の和えきご飯・味噌汁         25 火       ハムチーズピカタ 人参サラダ ご飯・味噌汁       ポークチャツ 切干大根の炊 チンゲン菜の ご飯・味噌汁         上の塩焼き 竹の子の土佐煮 ご飯・味噌汁       天ぷら 野菜の炊きき 菜の花の胡麻         26 水       水       ご飯・味噌汁	
ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁   ご飯・味噌汁	
豆腐ステーキの彩野菜あんかけ   ぶりの竜田掛   ごぼうとち   白菜の和えき   ご飯・味噌汁   「ご飯・味噌汁   「ご飯・味噌汁   「ご飯・味噌汁   「一クチャックをサラダ   「一クチャックをサラダ   「一のチャックをサラダ   「一のチャックをサラダ   「一のチャックをサラダ   「一のチャックをサラダ   「一のチャックをサラダ   「一のチャックを使用する   「ー	
24 月       キャベツの青しそ和え       ごぼうとちく         ご飯・味噌汁       白菜の和えき         プ飯・味噌汁       ポークチャック・カーストリング・マグラング・ファイン・マグラング・マイングラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグアング・マグラング・マグスをからいかりかりでは、アイングラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラングフェングラング・アグラング・アングラング・マグラング・アングラングラング・マグラングラングラング・マグラング・アングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラン	
24 月       キャベツの青しそ和え       ごぼうとちく         ご飯・味噌汁       白菜の和えき         プ飯・味噌汁       ポークチャック・カーストリング・マグラング・ファイン・マグラング・マイングラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグアング・マグラング・マグスをからいかりかりでは、アイングラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラング・マグラングフェングラング・アグラング・アングラング・マグラング・アングラングラング・マグラングラングラング・マグラング・アングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラングラン	引げ 照り焼きハンバーグ
ご飯・味噌汁         ご飯・味噌汁         パムチーズピカタ 人参サラダ ご飯・味噌汁       ポークチャッ 切干大根の炊 チンゲン菜のご飯・味噌汁         鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮 ご飯・味噌汁       天ぷら 野菜の炊きる 菜の花の胡麻	(わの炒め煮 れんこんの塩金平
25 火       バムチーズピカタ 人参サラダ       ポークチャッ 切干大根の炊 チンゲン菜のご飯・味噌汁         鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮 ご飯・味噌汁       天ぷら 野菜の炊きる 菜の花の胡麻	
大参サラダ   切干大根の炊 デンゲン菜の ご飯・味噌汁   大ぷら 野菜の炊きる 対の子の土佐煮   京の花の胡麻	一 ご飯・味噌汁
大参サラダ   切干大根の炊 デンゲン菜の ご飯・味噌汁   大ぷら 野菜の炊きる 対の子の土佐煮   京の花の胡麻	
25 火       ご飯・味噌汁       チンゲン菜のご飯・味噌汁         鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮       天ぷら 野菜の炊きき 菜の花の胡麻	
<ul><li>ご飯・味噌汁</li><li>差の塩焼き</li></ul>	- ····
<ul><li>鮭の塩焼き</li><li>竹の子の土佐煮</li><li>写菜の炊きき</li><li>菜の花の胡麻</li></ul>	
竹の子の土佐煮     野菜の炊きされる       26 水 ご飯・味噌汁     菜の花の胡麻	C
竹の子の土佐煮     野菜の炊きされる       26 水 ご飯・味噌汁     菜の花の胡麻	牛肉と玉ねぎのソース炒め
26  水   ご飯・味噌汁   菜の花の胡麻	
一	
ジャーマンポテト 鶏南蛮風	さわらのバター醤油焼き
カニカマ和え物 揚げの煮物   およろころ	チャンプル
27   木   ご飯・味噌汁   カリフラワー	
	ご飯・味噌汁
ハムステーキ タラの香草/	パン粉焼き 豚肉のマーマレード焼き
	いしが成さ   豚肉のヤーマレート焼き   大根のあっさり煮
28  金   ご飯・味噌汁   ポテトサラタ	
20   並   で成・味噌/    「ボグイックス   ご飯・コン!	ブー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
オムレツ 麻婆豆腐	
きのこの卸和え	
29   土   ご飯・味噌汁	ノメスープ ご飯・味噌汁
ご飯・中華ス	リメスープ       ご飯・味噌汁         鮭の生姜焼き       ごぼうの煮物         キャベツの和え物       キャベツの和え物
	リメスープ       ご飯・味噌汁         鮭の生姜焼き       ごぼうの煮物         キャベツの和え物       キャベツの和え物
卵の花りは、おおりには、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これで	プメスープ
小松菜の生姜和えが、「おおり」	プメスープ
30 日 ご飯・味噌汁 ほうれん草の	プメスープ
一   ご飯・すまし	プメスープ ご飯・味噌汁 鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁 愛 鶏のから揚げ 竹の子のおかか煮 インゲンの和え物 インゲンの和え物
	プメスープ ご飯・味噌汁 鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁 ・ 味噌汁 ・ 味噌汁 ・ は ・ は
	ジメスープ     ご飯・味噌汁       鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁       こし頭     鶏のから揚げ 竹の子のおかか煮 インゲンの和え物 ご飯・味噌汁       ・オンゲンの和え物 ご飯・味噌汁
31   月   ご飯・味噌汁	ジメスープ     ご飯・味噌汁       鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁       ミロース     鶏のから揚げ 竹の子のおかか煮 インゲンの和え物 ご飯・味噌汁       コロシース     白身フライ
	が は で は で は で は で は で は で は で は で は で は
	プメスープ ご飯・味噌汁 鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁 鶏のから揚げ 竹の子のおかか煮 インゲンの和え物 ご飯・味噌汁 あしソース 白身フライ こんにゃくのピリ辛炒め カニサラダ