

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝食						デミグラスオムレツ	野菜の煮物
昼食						青梗菜 巻き麩	法蓮草 薄揚げ
夕食						鰯の味噌煮 高野豆腐の煮物	菜の花と肉団子のクリーム煮 若竹煮
						葱 豆腐	玉ねぎ 玉麩
						和風チキンステーキ ほぐしブリと大根の煮物 揚げ茄子辛子酢味噌	エビチリ広東風 キャベツとアサリのニンニク蒸し ほうれん草のお浸し
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	豆腐と白菜の煮物	ベーコンスクランブルエッグ	海老豆腐のフワフワ煮	赤魚の煮付け	目玉焼きとマッシュソーセージ	オムレツ アサリの香り	彩り野菜の揚げ出し豆腐
昼食	白菜 巻き麩	法蓮草 玉麩	白菜 豆腐	葱 玉麩	青梗菜 豆腐	白菜 薄揚げ	葱 巻き麩
夕食	白身魚のレモンペッパー焼き 薄揚げと昆布の煮物	大分風 とり天和風あん 人参しりしり	肉じゃが 南瓜のいとこ煮	白身魚のチリ玉ソース 里芋と法蓮草の煮物	海老カツ 小松菜と卵の炒め物	白身魚のマリネ 明太キャベツ ジャーマンポテト	白身魚のタルタル焼き ちくわの磯辺揚げ和風出しで
	葱 薄揚げ	玉ねぎ 巻き麩	青梗菜 薄揚げ	法蓮草 巻き麩	玉ねぎ 豆腐	青梗菜 玉麩	法蓮草 豆腐
	ロコモコ ごちそう海老カツ-half 3種類の新緑豆	いなり餃子のなめこあん たこ焼きいかがですか スナックエンドウの胡麻和え	ロールキャベツの和風煮込み 厚揚げキノコあん 小松菜もやしのぼん酢和え	豚肉の洋風煮込み マカロニのクリーム煮 紅白なます	八宝菜 焼売のスープ煮 カナカマキャベボン	鶏の照り焼き 新玉ねぎ煮込み 南瓜のおとし揚げ魚肉あん パブリカのナムル	豚肉と春ごぼうの柔らか煮 カジキと花しんじょうの煮物 プロカリサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	デミグラスオムレツ	野菜の煮物	豆腐と白菜の煮物	ベーコンスクランブルエッグ	海老豆腐のフワフワ煮	赤魚の煮付け	目玉焼きとマッシュソーセージ
昼食	玉ねぎ 薄揚げ	青梗菜 巻き麩	法蓮草 薄揚げ	白菜 巻き麩	法蓮草 玉麩	白菜 豆腐	葱 玉麩
夕食	彩り野菜の酢鶏 じゃがバターレモン	鰯の唐揚げマヨ南蛮タレ 焼売のスープ煮	チキンカツ カレーソース ほうれん草のコンバター	豚と野菜の塩麹蒸し そばろ大根きんぴら	白身魚のフライとベジマカロニ添え ハッシュポテト	肉団子と枝豆豆腐のインディアン ひじきと小松菜の炒め煮	ミニ唐揚げと梅しそ焼き餃子 筍のさっと煮
	白菜 玉麩	葱 豆腐	玉ねぎ 玉麩	葱 薄揚げ	玉ねぎ 巻き麩	青梗菜 薄揚げ	法蓮草 巻き麩
	白身魚のコンソメ仕立て 白菜とツナのおかか和え 春が旬 新ごぼうのサラダ	豚肉と揚げ豆腐の煮物 切干大根と春菊の煮物 マカロニサラダ	クリームコロッケ 人参しりしり 五目卵の花	豆腐ハンバーグ キャロットソース 菜の花と卵の炒め物 白菜となめ茸の和え物	ポークビーンズ カリフラワーのカレーマヨ 茄子の南蛮漬	白身魚の中華あんかけ 春キャベツおかか煮 もやしのゆかり和え	きんぴらごぼう さつまいものはちみつレモン
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	オムレツ アサリの香り	彩り野菜の揚げ出し豆腐	デミグラスオムレツ	野菜の煮物	豆腐と白菜の煮物	ベーコンスクランブルエッグ	海老豆腐のフワフワ煮
昼食	青梗菜 豆腐	白菜 薄揚げ	葱 巻き麩	玉ねぎ 薄揚げ	青梗菜 巻き麩	法蓮草 薄揚げ	白菜 巻き麩
夕食	和風ホイコーローと半熟煮卵 じゃが玉醤油バター	鶏肉のグリル おろし柚子 里芋とちくわの煮物	白身魚のスウィートソース ミニカレーコロッケ	グリルチキンのハニーマスタード 秋刀魚と白菜の生姜煮	菜の花と豚肉の生姜焼き 優しい麻婆豆腐	チキンクリームシチュー 南瓜のそばろあん	白身魚の照り焼き がんもと小松菜の煮物
	玉ねぎ 豆腐	青梗菜 玉麩	法蓮草 豆腐	白菜 玉麩	葱 豆腐	玉ねぎ 玉麩	葱 薄揚げ
	三角信田と野菜の煮物 豆腐とカナカマの塩煮 生昆布とオクラの煮物	ソーセージとキャベツの洋風おでん さつまいものハニーマスタード いんげんの胡麻和え	葱玉えぼろ甘酢あん 鱈チーズの和風あん 小松菜とちくわのわさび和え	鰯の塩焼き 鶏もも南蛮漬 やわらか蓮根サラダ	白身魚と野菜の蒸しポン スナックエンドウの卵とじ 南瓜のサラダ	おろし豚カツ ちくわとキャベツの明太マヨ わらびと菜の花のおひたし	鰯の生姜煮 青のり連根鰹頭 青梗菜のツナ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	赤魚の煮付け	目玉焼きとマッシュソーセージ	オムレツ アサリの香り	彩り野菜の揚げ出し豆腐	目玉焼きとマッシュソーセージ	赤魚の煮付け	彩り野菜の揚げ出し豆腐
昼食	法蓮草 玉麩	白菜 豆腐	葱 玉麩	青梗菜 豆腐	青梗菜 玉麩	玉ねぎ 豆腐	玉ねぎ 薄揚げ
夕食	福井名物 ソースカツ 野菜炒め	白身魚のカレー焼き 春キャベツのコロッケ	デミグラスハンバーグ 豆腐とカナカマの塩煮	豚バラ肉のガーリックマスタード さつま揚げと白菜の煮物	ゆで豚のおろし煮 春ごぼうともやしのナムル	海老フライ 豚肉の生姜焼き盛り ホット卵サラダ 桜エビ入り たけのこごはん	メンチカツ キャベツの酢漬 白菜信田
	玉ねぎ 巻き麩	青梗菜 薄揚げ	法蓮草 巻き麩	玉ねぎ 豆腐	葱 巻き麩	旬のキャベツの味噌汁	白菜 玉麩
	白身魚の健康黒酢あん 高野豆腐の煮物 姫皮筍と野沢菜のお浸し	ゆで豚香味ソース 白菜信田 紅あずまの和風サラダ	白身魚のおろし煮 豚肉と青梗菜の煮物 スパゲティーサラダ	アジフライとポーチドエッグ にらまんじゅう魚肉野菜あん 穀物たっぷりサラダ	カジキステーキフライ ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ	白身魚のホワイトソース さつま揚げと白菜の煮物 葉大根のおろし和え	白身魚の煮付け 優しい麻婆豆腐 もやしのナムル