

	月	火	水	木	金	土	
昼食				1 ご飯 🍄 鶏肉の漬け焼き または 🍷 あじのみぞれあんかけ 青梗菜のなめたけ和え すまし汁	2 ご飯 🍄 豚肉と大根の煮物 または 🍷 さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	3 ご飯 🍄 豚肉のねぎ炒め または 🍷 イワシの磯香フライ 厚揚げとしろなの煮物 みそ汁	4 わかめご飯 🍄 鶏肉のオムライス または 🍷 白身魚のマスタード焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ
おやつ			水まんじゅう	フルーチェ	たい焼き	ロールケーキ	
昼食	6 ご飯 おでん キャベツの炒め物 みそ汁 	7 ご飯 🍄 豚肉と野菜の旨煮 または 🍷 白身魚の香草焼き 千切り大根の炒り煮 みそ汁	8 ご飯 🍄 豚肉の和風炒め または 🍷 さばのみりん焼き じゃが芋の煮物 みそ汁	9 ご飯 🍄 筑前煮 または 🍷 白身魚のきのこあんかけ しろなお浸し すまし汁	10 大人気メニュー 握り寿司 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ 	11 チーズの日  ご飯 チーズインハンバーグ ジャーマンポテト クラムチャウダー	
おやつ	メロンゼリー	どら焼き	クレープ	カステラ饅頭	黒糖饅頭	水羊羹	
昼食	13 ご飯 🍄 回鍋肉 または 🍷 あじの甘酢あんかけ かぶの旨煮 すまし汁	14 チキンカレー コロッケ ポパイサラダ 福神漬け フルーツ 	15 ご飯 🍄 豚肉の柳川風 または 🍷 ぶりの照り焼き 湯豆腐 すまし汁	16 ご飯 🍄 チキンポトフ または 🍷 白身魚の青シソ風味焼き 青梗菜の胡麻サラダ ポタージュスープ	17 ご飯 🍄 八宝菜 または 🍷 海老チリソース ほうれん草のナムル 中華スープ	18 ご飯 🍄 鶏肉のさっぱり煮 または 🍷 さばの塩焼き 白菜の浅漬け みそ汁	
おやつ	パンケーキ	おはぎ	焼きいも 	炭酸饅頭	モカロール	チョコレート饅頭	
昼食	20 岐阜県メニュー 山菜おこわ 鶏ちゃん焼き(味噌炒め) ゴボウサラダ すまし汁 フルーツ	21 ご飯 🍄 肉じゃが または 🍷 たらのコーン焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	22 菜飯 醤油ラーメン 中華サラダ 季節のフルーツ 	23 ご飯 🍄 鶏肉のケチャップ焼き または 🍷 白身魚のバター醤油焼き ひじきサラダ すまし汁	24 ご飯 🍄 味噌カツ または 🍷 ホッケの塩焼き 冬瓜のカニあんかけ すまし汁	25 ご飯 🍄 鶏肉のママレード焼き または 🍷 さばの七味焼き 青梗菜の胡麻和え みそ汁	
おやつ	ドームケーキ	いちごケーキ	蒸しパン 	たこ焼き	マドレーヌ	いちごゼリー	
昼食	27 ご飯 🍄 肉団子と野菜の旨煮 または 🍷 ムルサのチーズ焼き 青梗菜のカニカマ和え 中華スープ	28 ご飯 🍄 酢豚風炒め または 🍷 白身魚のカレーマヨ焼き 春雨サラダ コンソメスープ	29 ご飯 🍄 牛肉のしぐれ煮 または 🍷 たらのおろしあんかけ ほうれん草ののり和え みそ汁	30 ゆかりご飯 🍄 豚肉と野菜の中華炒め または 🍷 さばの照り焼き キャベツの辛子和え みそ汁			
おやつ	ドーナツ	チョコケーキ	吹雪饅頭	味噌饅頭			