

	月	火	水	木	金	土
昼食						
おやつ				焼き印饅頭	淡雪	蒸しパン
8	ご飯 🍴 鶏肉のチーズ焼き または 🍷 たらのカレー風味焼き 小松菜のコンソメ煮 ポタージュスープ	ご飯 🍴 肉団子と野菜の旨煮 または 🍷 ムルサのオーロラ焼き 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 🍴 豚肉の香味炒め または 🍷 白身魚の磯風味焼き ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 フライ盛り合わせ 青梗菜の煮浸し みそ汁	ご飯 🍴 チキンカレー コロッケ キャベツサラダ フルーツ 福神漬け	ご飯 🍴 照り焼きハンバーグ または 🍷 たらのマヨ焼き ブロッコリーサラダ パンプキンスープ
おやつ	味噌饅頭	あんまん	どらやき	マドレーヌ	チョコ饅頭	クレープ
15	ご飯 🍴 鶏の唐揚げ または 🍷 白身魚のピーナッツみそ焼き キャベツのなめたけ和え すまし汁	菜飯 焼きそば 青梗菜の煮浸し フルーツ	青森県メニュー ゆかりご飯 生姜味噌おでん 白菜の酢の物 すまし汁 フルーツ	ご飯 🍴 豚肉のもろみみそ焼き または 🍷 赤魚の鳴門煮 大根の和え物 すまし汁	ご飯 🍴 蒸し鶏の中華ダレ または 🍷 さばの香味焼き 小松菜とシラスの炒め煮 中華スープ	ご飯 🍴 豚肉のスタミナ炒め または 🍷 白身魚のニラソース ゴボウサラダ 中華スープ
おやつ	ドーナツ	フルーチェ	たこ焼き	カスタードケーキ	水羊羹	ロールケーキ
22	雑穀ご飯 🍴 ぶりの照り焼き または 🍷 筑前煮 白菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 🍴 鶏のねぎ焼き または 🍷 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーソテー みそ汁	ご飯 🍴 肉団子の甘酢煮 または 🍷 白身魚の中華あんかけ 白菜のカニカマサラダ 中華スープ	炊き込みご飯 🍴 豚肉のしそ風味炒め または 🍷 ホッケの塩焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 🍴 鶏肉のトマト煮 または 🍷 さばのカレー風味焼き 青菜のベーコンソテー コンソメスープ	ゆかりごはん きつねうどん 白菜のツナマヨ和え フルーツ
おやつ	おはぎ	シュークリーム	モカロール	パンケーキ	ぜんざい	吹雪饅頭
29	ご飯 🍴 肉じゃが または 🍷 さばのつけ焼き 白菜の和え物 すまし汁	ご飯 🍴 照り焼きハンバーグ または 🍷 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのソテー パンプキンスープ	ご飯 🍴 鶏肉のはちみつレモン焼き または 🍷 コロッケ ゴボウサラダ コンソメスープ			
おやつ	炭酸饅頭	酒饅頭	カップケーキ			

