

	月	火	水	木	金	土		
昼食								4 散らし寿司 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ 
おやつ							干支入り饅頭	
昼食	6 ご飯 🌿 グリルチキン または 🐰 メルルーサの七味焼き 煮奴 みそ汁	7 ご飯 🌿 豚肉と卵の野菜炒め または 🐰 たらのマスタート 焼き 五目豆 みそ汁	8 ご飯 🌿 鶏肉の水炊き風 または 🐰 メルルーサの焼浸し 大根サラダ みそ汁	9 ご飯 🌿 エビマヨ または 🐰 白身魚のあんかけ 海藻サラダ 中華スープ	10 ご飯 おでん 青梗菜のツナ炒め みそ汁 	11 ご飯 🌿 鶏肉のおろしソース または 🐰 たらのおろし焼き 白菜のナムル炒め すまし汁		
おやつ	カステラ饅頭	七草粥	カスタードどら焼き	たい焼き	酒饅頭	シュークリーム		
昼食	13 大分県メニュー ゆかりご飯 鶏天 厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ 	14 ご飯 🌿 回鍋肉 または 🐰 ほきのみりん焼き 豆腐サラダ すまし汁	15 ご飯 🌿 肉じゃが または 🐰 たらのおろしソース しろなの辛子和え みそ汁	16 わかめご飯 五目ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐風ムース 	17 ご飯 🌿 鶏のトマト煮 または 🐰 鮭のコーン焼き キャベツのカニカマサラダ コンソメスープ	18 ご飯 🌿 ロールキャベツ白みそ仕立て または 🐰 たらのおろし焼き ゴボウサラダ すまし汁		
おやつ	マドレーヌ	味噌饅頭	キャラメルケーキ	たこ焼き	ドーナツ	モカロール		
昼食	20 ご飯 🌿 鶏の治部煮 または 🐰 蒸し白身魚の梅ソース れんこんのそぼろ煮 みそ汁	21 ご飯 🌿 ミートローフ または 🐰 たらのおろしソース しろなの辛子和え コーンスープ	22 カレーライスの日 ビーフカレー コールスローサラダ コロツケ 福神漬 いちごムース 	23 ご飯 🌿 鶏肉の胡麻焼き または 🐰 さばのカレー風味焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	24 人気メニュー ご飯 牛肉のすき焼き風 茄子の揚げ浸し みそ汁	25 ぽかぽかメニュー 菜飯 生姜あんかけうどん しろなのカニカマ和え フルーツ 		
おやつ	いちごケーキ	ぜんざい	吹雪饅頭	ババロア	クレープ	肉まん		
昼食	27 ご飯 🌿 豚と大根の炒り煮 または 🐰 白身魚のポテト焼き 高野の煮物 すまし汁	28 ワールドトリップ 4カ国目 メキシコ コーンライス チリコンカン 南瓜サラダ 野菜スープ/フルーツ 	29 ご飯 🌿 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ または 🐰 エビチリ 茄子の含め煮 のっぺい汁	30 ご飯 🌿 チンジャオロース または 🐰 ホキのおろし焼き 白菜の煮浸し みそ汁	31 今月の季節ごはん 冬の炊き込みご飯 かき揚げ 大根の煮物 みそ汁 			
おやつ	パンケーキ	とうもろこしケーキ	ちょこまんじゅう	抹茶ゼリー	炭酸饅頭			

