

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 五目卵の花 インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・アサキ) 白桃&ヤルト	ご飯 鯛つみれ煮 湯葉と昆布の彩り 味噌汁(渦巻麩・アサキ) キウイフルーツ	ご飯 鯛の照り焼き とろろ 味噌汁(豆腐・長葱) がが強くなるヨーグルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 大根そぼろあんかけ 味噌汁(花麩・杓ウツ) 黄桃&ヤルト	ご飯 枝豆がんも煮 彩り春雨サラダ 味噌汁(おつゆ麩・アサキ) 白桃&ヤルト	ご飯 炒り卵 海藻サラダ 味噌汁(高野豆腐・水菜) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 五目巾着の煮物 ほうれん草ソテー 味噌汁(庄内麩・長葱) フルーツカテル&ヤルト
昼食	牛丼 ほうれん草とコーンの塩炒め キャベツのレモン即席漬け 味噌汁(白玉麩・長葱)	～お楽しみ七色丼～ 七色丼 さつま芋の黄金煮 トマトと胡瓜の甘酢和え 清まし汁(大根・ミツハ)	～蟹御膳～ 蟹ご飯(炊き) 野菜かき揚げ 茹で蟹 わかめサラダ 渡り蟹の味噌汁	シーフードカレーライス 大根サラダ 福神漬 フルーチェ(メロン)	～春分の日 祝膳～ ご飯 鯛の塩焼き ふきの土佐煮 菜の花辛子和え ハマグリのお汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 蓮根ともやしのサラダ 青かっぱ漬 味噌汁(茄子・ミツハ)	ご飯 サワラの焼霜 青梗菜と桜えびの和え物 茄子の即席漬け 清まし汁(豆腐・ミツハ)
夕食	ご飯 アジの塩焼き 青菜の白和え 桜漬 味噌汁(玉葱・椎茸)	ご飯 具だくさん玉子焼き 里芋の柚子味噌煮 もずく酢 味噌汁(さつま芋・カワレ)	ご飯 豚肉の味噌炒め 蓮根たらこマヨ和え きゅうりのぬか漬け 清まし汁(シメジ・アサキ)	ご飯 鯛の菜種焼き ごぼうの金平 きゅうりのぬか漬け 味噌汁(蕪・蕪の葉)	ご飯 鶏肉の松風焼き 長芋とオクラの梅酢和え 赤かぶ漬 若竹汁(わか・筍)	ご飯 赤魚の照り焼き ちくわのごま和え 白菜の即席漬け 味噌汁(南瓜・アサキ)	ご飯 タラの田楽味噌だれ じゃがバター風粉ふき芋 大根の柚子漬け 清まし汁(トコロソバ・カワレ)
3時	コーヒート牛乳プリン	～お彼岸～ ぼたもち	黒糖ふ菓子	洋梨のタルト	あずきパイ	バナナクレープ	蒸しパン(黒糖)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(蕪・蕪の葉) パイン&ヤルト	ご飯 ポイルウインナー キャベツのくるみ 味噌汁(わか・菜・エノキ) みかん&ヤルト	ご飯 ほうれん草ベーコンソテー インゲンおかか和え 味噌汁(オム麩・長葱) がが強くなるヨーグルト	ご飯 竹輪煮 小松菜和風サラダ 味噌汁(シメジ・長葱) 白桃&ヤルト	ご飯 鶏五目豆 青梗菜なめたけ和え 味噌汁(南瓜・あさつき) オレンジ	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの煮物 味噌汁(オム麩・カワレ) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 白菜とコンビーフ炒め 味噌汁(アサキ・アサキ) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 サンドリーチキン ワカメのポン酢和え しば漬け 味噌汁(アサキ・アサキ)	～海老とアロエのクリームパスタ～ ジャーマンポテト グリーンサラダ アップル&キャラットジュース	五目釜飯 擬製豆腐 白菜ときこの炒めもの 桜漬 清まし汁(わか・ミツハ)	ご飯 ～鯛の酒粕鍋～ 蕪の海老あんかけ 茄子の即席漬け	ご飯 ビーフシチュー シーフードサラダ カリフラワー明太和え ミルージュ	～オープンサンド～ 食パン 豚肉のブルコギ風炒め キャベツ/トマト タマゴサラダ パンプキンスープ	釜揚げしらす丼 さつま芋の黄金煮 キャベツの辛子和え 沢煮椀
夕食	ご飯 カレーの磯辺焼き 小松菜のとろろ和え 白花福豆 味噌汁(椎茸・カワレ)	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き さつま揚げと里芋煮 おろし酢和え 味噌汁(トコロソバ・油揚げ)	ご飯 ぶた大根 オクラの胡麻和え しそ昆布佃煮 味噌汁(さつま芋・カワレ)	ご飯 赤魚の酒蒸し 南瓜の含め煮 沢庵漬け 清まし汁(トコロソバ・カワレ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根ツナサラダ うぐいす豆 味噌汁(花麩・ミツハ)	ご飯 帆立のオイスター炒め ほうれん草とコーンの和え 蕪の即席漬け 清まし汁(素麺・長葱)	ご飯 肉豆腐 杓ウツと春菊のゴマ和え 赤かっぱ漬け 清まし汁(梅干・ミツハ)
3時	焼きプリンタルト	いちごムース	チョコバウム	豆乳フランクゼ	ががト 紅葉饅頭	ウエハース(バニラ)	こしあん饅頭
	30	31					
朝食	ご飯 サンマの生姜煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁(茄子・油揚げ) 黄桃&ヤルト	ご飯 がんもの煮物 明太子 味噌汁(わか・エノキ) 白桃&ヤルト					
昼食	ご飯 イワシの南蛮漬け ふろふき大根 きゅうりの即席漬け 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)	ご飯 サーモンの刺身 若竹煮 大根のぬか漬け 味噌汁(花麩・カワレ)					
夕食	菜飯 鶏肉の西京焼き ひじきの白和え 金時豆 清まし汁(茄子・長葱)	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ オクラの湯葉和え 清まし汁(キャベツ・高野豆腐)					
3時	甘酒	ソフトサラダせんべい					