

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 さつま揚げと蓮根の金平 海藻サラダ 味噌汁(庄内麩・カイワレ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 ひじき煮 小松菜のお浸し 味噌汁(茄子・油揚げ) ヨーグルト	ご飯 鶏肉の甘煮 杓苳草と桜海老の和え物 味噌汁(渦巻き麩・長葱) ヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 切干大根のサラダ 味噌汁(もずく・ミツバ) 白桃&ヤクルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 筑前煮 味噌汁(シメジ・長葱) パイン&ヤクルト	ご飯 ぜんまいの炒め煮 青梗菜と桜えびの和え物 味噌汁(茄子・長葱) イチゴヨーグルト	ご飯 鮭の玉子とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(ｽｶﾌﾞ・ﾎﾂﾂ麩) 黄桃&ヤクルト
昼食	ご飯 カレイの和風ムニエル 大学芋 大根のぬか漬け 清まし汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ・ﾐﾂﾊﾞ)	～海鮮ﾊｽﾀ～ ｺｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ(ﾘﾝｺﾞ 入り) さつま芋の黄金煮 野菜ｼﾞｭｰｽ(赤ﾌﾞﾄﾞｳ&ﾄﾏﾄ)	ちらし寿司 ｷｬﾍﾞﾂ胡桃和え 大根とﾎﾀﾃのｻﾗﾀﾞ 清まし汁(茗荷・ﾄﾛｺﾝﾌﾟ)	牛丼 南瓜の含め煮 青かっぱ漬 味噌汁(芋がら・油揚げ)	ご飯 鶏肉の松風焼き そら豆の白和え 桜漬け 味噌汁(舞茸・ｱｻﾅ)	五目釜飯 太刀魚のしそ香り焼き 南瓜の甘煮 赤かぶ漬 清まし汁(ﾅﾅﾘ麩・ｶｲﾜﾚ)	ご飯 牛肉と牛蒡の煮物 なすの冷菜 かぶのﾚﾓﾝ和え 清まし汁(花麩・ｶｲﾜﾚ)
夕食	ご飯 擬製豆腐 長芋梅肉和え 白花豆煮 清まし汁(白菜・ｱｻﾅ)	ご飯 鮭の粕漬け焼き いんげんの白和え 野沢菜漬け 清まし汁(ふのり・ｶｲﾜﾚ)	ご飯 ホキの磯辺焼き オクラおかか和え かぶのぬか漬け 味噌汁(大根・ｶｲﾜﾚ)	ご飯 アジの梅煮 笹かまとｲﾝｹﾞﾝの炒め煮 卵豆腐 沢煮椀	ご飯 サバの西京味噌焼き 冬瓜の海老あんかけ のり佃煮 味噌汁(豆腐・ｶｲﾜﾚ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き アスパラの炒め物 大根の即席漬け 味噌汁(ｼﾞｬﾝ 芋・長葱)	ご飯 サワラの幽庵焼き ぬた うぐいす豆 かき玉汁(長葱・卵)
3時	冷やし甘酒(厨)	メロンゼリー	ソフトサラダせんべい	ベルギーワッフル	たい焼き	シュークリーム	ココアムース
	29	30					
朝食	ご飯 ニシンの甘露煮 野菜のピーナツ和え 味噌汁(ﾌｧﾐ・ﾐﾂﾊﾞ) ﾌﾙｰﾂｶｸﾅﾙ&ﾔｸﾙﾄ	ご飯 竹輪煮 ｷｬﾍﾞﾂの柚子和え 味噌汁(玉葱・ｶｲﾜﾚ) ｵﾚﾝｼﾞ					
昼食	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ﾋｰﾏﾝの肉詰め焼き ﾎﾂﾄｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄとﾐｶﾝのﾏﾘﾈ ｼﾞｭｰｽ(白ﾌﾞﾄﾞｳ&ﾎﾂﾂ)	ご飯 カレイの柚子味噌焼き 切干大根煮 枝豆塩茹で 清まし汁(小松菜・ｱｻﾅ)					
夕食	ご飯 赤魚粕漬け焼き もやしのごま酢和え もろきゅう 味噌汁(ﾓﾛｾｲﾂ・ｱｻﾅ)	ご飯 筑前煮 つるむらさきの炒め物 蕪のゆかり漬け 味噌汁(ｱﾅﾅ・花麩)					
3時	味しらべ(せんべい)	～季節のお茶会～ 水無月と抹茶					