

夕食	インゲンのポン酢浸し 大根のぬか漬け 清まし汁(里芋・アサキ) バナナオムレットケーキ	春雨の辛子和え 青かつば漬け 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ) いちごプリン	ハムサラダ とまとと甘夏みかん和え 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ) やわらかおかき(コーン・タージュ)	南瓜いとこ煮 華大根 味噌汁(水菜・椎茸) 黒糖ケーキ	さつま芋の黄金煮 しらす佃煮 清まし汁(高野豆腐・ミツバ) プリン	野菜の胡麻和え 高菜漬け 味噌汁(オクラ・長葱) 抹茶カステラ	切干大根辛子和え 白菜の即席漬け 味噌汁(花麴・長葱) チョコレート
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 目玉焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁(シヤク・イモ・玉葱) 白桃&ヤクルト	ご飯 鰯のかつお煮 キャベツしその実和え 味噌汁(コマツナ・油揚げ) みかん&ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 ワケとカリフラワーの和えもの 味噌汁(大根・アサキ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 海老ボールコンソメ煮 カニ風味サラダ 味噌汁(茗荷・オクラ・麴) バナナ	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁(しめじ・ミツバ) フルーツカテル&ヤクルト	ご飯 がんも煮 菜の花のお浸し 味噌汁(花麴・油揚げ) 苺ヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(大根・アサキ) パイナップル
昼食	ご飯 酢鶏 野菜のナムル 中華風コーンスープ マンゴープリン	ご飯 ～お好み焼き～ 茄子とピーマンの味噌炒め 大根の柚子風味和え 清まし汁(トウモロコシ・カイワレ)	ご飯 ～ビビンバ～ トマトと胡瓜の甘酢和え さつまいもサラダ ワカメスープ	ご飯 カレイの煮付け じゃが芋のソテー きゅうりの糠漬け 豚汁	～能登半島地震応援フェア～ 中島菜うどん 野菜かき揚げ 五郎島金時芋の甘煮 赤巻きかまぼこ	バターロール ホタテ入りトマト煮込み ポテトサラダ 野菜のマリネ アップル&キャロットジュース	月見とろろ丼 さつま揚げの金平 茶福豆 清まし汁(花麴・ミツバ)
夕食	鮭の西京焼き スナップエンドウのピーナツ和え つぼ漬け 清まし汁(舞茸・ミツバ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草マヨ和え もずく酢 味噌汁(庄内麴・アサキ)	ご飯 ブリの塩焼き ぜんまいの炒め煮 奈良漬 味噌汁(白菜・椎茸)	ご飯 ぶた大根 茄子の胡麻浸し 赤しば漬け 味噌汁(花麴・長葱)	ご飯 サワラの梅煮 アスパラのくるみと和え 野沢菜漬け 味噌汁(ワケ・アサキ)	牛肉と根菜の炒めもの 春雨サラダ かぶのレモン漬け 味噌汁(ワケ・長葱)	ご飯 豚の紅茶煮 にらもやし炒め 桜漬 味噌汁(厚揚げ・長葱)
3時	カルシウム饅頭(こしあん)	リンゴドーナツ	黒糖ふ菓子	パニラムース	竹内の味噌饅頭	～季節のお茶会～ うぐいす餅 新茶	シュークリーム
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 ちくわ煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(豆腐・カイワレ) みかん&ヤクルト	ご飯 五目豆煮 春雨サラダ 味噌汁(メカブ・オクラ・麴) フルーツカテル&ヤクルト	ご飯 肉団子と根菜のごった煮 納豆(ssは温泉卵) 味噌汁(白玉麴・ワケ) ラクトフェリンヨーグルト	ご飯 サンマの生姜煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・エノキ) パイナップル	ご飯 目玉焼き 青梗菜のなめたけ和え 味噌汁(オクラ・ナメコ) キウイフルーツ	ご飯 たらこ 小松菜お浸し 味噌汁(渦巻き麴・長葱) 黄桃&ヤクルト	
昼食	五目釜飯 ホキの粕漬け焼き 豆乳入りしんじょの煮物 きゅうりの即席漬け 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ)	シーフードカレーライス ブロッコリーの明太サラダ 胡瓜とらっきょうの酢の物 りんごジュース	～ひじきとツナの和風パスタ～ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草わさびマヨ和え 大根の柚子風味和え 味噌汁(オクラ・麴・カイワレ)	ご飯 海老団子の春野菜あん 胡瓜ともやしのゆかり和え 金時豆 味噌汁(ワケ・菜・花麴)	ご飯 ハマチの煮付け 里芋のずんだ和え きゅうりと玉ねぎの酢の物 味噌汁(ホウレンソウ・油揚げ)	
夕食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のごま和え もやしのゆかり和え さつま汁	ご飯 メルルーサのもろみ焼き カリフラワー炒め 茄子のぬか漬け 清まし汁(トウモロコシ・ミツバ)	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 ごま昆布佃煮 清まし汁(はんぺん・カイワレ)	ご飯 カレイの磯辺焼き ひじき梅サラダ 胡瓜の糠漬け 清まし汁(花麴・ミツバ)	ご飯 タラの西京焼き インゲンおかか和え たくあん漬け 粕汁	鶏肉の塩麴焼き 金平ゴボウ 昆布豆煮 清まし汁(大根・カイワレ)	
デザート	メロンゼリー	たまごせんべい	はちみつケーキ	やわらかサブレ(ココア)	抹茶どら焼き	ウエハース(いちご)	