

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	月	目玉焼き インゲンとツナの炒め物 ふりかけ ご飯・味噌汁	赤魚の唐揚げ野菜あんかけ さつま揚げのみそチャンプル キャベツとわかめの生姜和え ご飯・すまし汁	牛肉の粒マスタード炒め 炒り豆腐 胡瓜ののり和え ご飯・味噌汁
17	火	あじの塩焼き 竹輪の煮物 たいみそ ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグ卸ソース 金平ごぼう 小松菜の明太マヨ和え ご飯・味噌汁	さわらの梅肉焼き 糸昆布と大豆の炒め煮 白菜としらすの和え物 ご飯・味噌汁
18	水	マカロニケチャップ ひじきのサラダ ふりかけ ご飯・味噌汁	カレーライス 花野菜ソテー 人参とコーンのサラダ	鶏肉の照り焼き 絹さやの卵とし 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁
19	木	いなりの煮物 グリーンサラダ のり佃煮 ご飯・味噌汁	ぶりの照り焼き 里芋の干草煮 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯・味噌汁	かに玉 れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁
20	金 春分の日	白菜とベーコンの炒め物 長芋の含め煮 ふりかけ ご飯・味噌汁	牛肉のレモン醤油炒め 焼売 野菜ナムル ご飯・中華スープ	ホキのガーリックムニエル かぼちゃのそぼろあん トマトサラダ ご飯・味噌汁
21	土	つみれの煮物 オクラのおかか和え 梅びしお ご飯・味噌汁	野菜たっぷりエビチリ チンゲン菜とカニの旨煮 もやしとニラの和え物 ご飯・味噌汁	豆腐チャンプル 牛肉の生姜煮 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁
22	日	ウインナー コールスローサラダ ふりかけ ご飯・味噌汁	さわらの山椒煮 煮豆 山菜と小松菜の味噌和え ご飯・すまし汁	ホイコーロー 五目煮 オクラのピリ辛和え ご飯・すまし汁
23	月	ごぼう巻の煮物 エリンギとしめじのソテー たいみそ ご飯・味噌汁	鶏肉の照り煮 もやしときくらげの炒め物 大根の塩昆布和え ご飯・味噌汁	ほっけの塩麹焼き 高野豆腐の炊き合わせ 白菜のゆかり和え ご飯・味噌汁
24	火	はんぺんの彩野菜あんかけ キャベツの青しそ和え ふりかけ ご飯・味噌汁	さばの竜田揚げ ごぼうとちくわの炒め煮 胡瓜のザーサイ和え ご飯・味噌汁	照り焼きハンバーグ れんこんの塩金平 ほうれん草のなめ苺和え ご飯・味噌汁
25	水	ハムチーズピカタ 人参とレーズンのサラダ のり佃煮 ご飯・味噌汁	ポークチャップ 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の梅和え ご飯・味噌汁	あじのかば焼き 大根の味噌煮 水菜の和え物 ご飯・すまし汁
26	木	鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮 ふりかけ ご飯・味噌汁	天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の胡麻和え ご飯・味噌汁	牛肉と玉ねぎのソース炒め 里芋の磯煮 アスパラの白和え ご飯・味噌汁
27	金	ジャーマンポテト もやしとカニカマの和え物 梅びしお ご飯・味噌汁	鶏南蛮そば 角揚げの煮物 カリフラワーのサラダ	タラのタルタル焼き 麩チャンプル ふきのくるみ和え ご飯・味噌汁
28	土	ハムステーキ とろろめかぶ ふりかけ ご飯・味噌汁	白身魚のチーズ焼き スナップえんどうの炒め煮 南瓜サラダ ご飯・コンソメスープ	豚肉のマーマレード焼き かぶのあっさり煮 はんぺんのサラダ ご飯・味噌汁
29	日	オムレツ きのこと三つ葉の卸和え たいみそ ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 チャプチェ 春菊とあさりの和え物 ご飯・中華スープ	鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 胡瓜の和え物 ご飯・味噌汁
30	月	卵の花 小松菜の生姜和え ふりかけ ご飯・味噌汁	さわらの味噌マヨ焼き 茄子の揚げだし風 ほうれん草の和え物 ご飯・すまし汁	鶏のから揚げ 若竹煮 インゲンの和え物 ご飯・味噌汁
31	火	肉じゃが もやしの辛子和え のり佃煮 ご飯・味噌汁	牛肉の梅おろしソース さつま芋の甘煮 白菜サラダ ご飯・味噌汁	たらの酒蒸し こんにゃくのピリ辛炒め カニサラダ ご飯・味噌汁

● お客様にてお好みのドレッシング、マヨネーズ等をかけてお召し上がりください
● 付属のたれ・調味料を使用し、かける又は和えるなどをして味付けをお願い致します