

5月 献立表

施設長	栄養士主任	管理栄養士

現場:ファミリーマイホーム  
 献立種類:常食  
 期間:2026/5/1~2026/5/31

日	月	火	水	木	金	土					
31											
朝食	卵雑炊 陽活みそ汁	<p>HAPPY MOTHER'S DAY!</p>				卵雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー 野菜のソテー りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	ハヤシライス オニオンスープ ｼﾞｬｯﾄﾞﾋﾞｰﾏﾝの炒め物 マカロニサラダ ﾊｲﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ					ご飯 すまし汁(花魁・連草) 鶏肉の梅焼き 鷹元の炒め煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞの磯和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾁｮｺﾊﾞｳﾑ	ご飯 すまし汁(花魁・大根) 親子煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 切干大根サラダ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ﾁｮｺﾊﾞｳﾑ	豆ごはん すまし汁(花魁・連草) ｻﾌﾞﾗの山椒焼き ごぼうの土佐煮 ｵｸﾗの磯和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ 鶏肉のレモンﾊﾞｯﾊﾟｰ焼 ほうれん草ソテー もすくの酢の物 ﾕｰｸﾞﾙﾄ		
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 鶏肉の梅焼き 鷹元の炒め煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞの磯和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾁｮｺﾊﾞｳﾑ					ご飯 すまし汁(わかも・長葱) えびしんじょう 切干大根の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ和え物 ｷﾞｳｲﾌﾙｰﾄ	ご飯 すまし汁(舞茸・しめじ) 鯖の西京焼き 小きの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾍﾞﾘｰ	ご飯 すまし汁(花魁・万能葱) 鶏肉の山椒焼き 小きの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾍﾞﾘｰ	ご飯 すまし汁(花魁・三つ葉) 肉じゃが ﾋﾞｼﾞｷの炒り煮 ねばねば野菜のとうろ和え ｶﾙｼｳﾑ牛乳 小倉蒸しﾊﾝ	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) アジの七味焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの和え物 いちごオレ 人形焼き	
3											
朝食	わかめ粥 陽活みそ汁					鮭雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ ﾊｲﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ	しらす雑炊 ほうとう風みそ汁	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ 南瓜のクリーム煮 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ
昼食	焼きそば 野菜スープ さつま芋の甘煮 人参サラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ					ご飯 味噌汁(わかも・長葱) えびしんじょう 切干大根の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ和え物 ｷﾞｳｲﾌﾙｰﾄ	ちらし寿司 すまし汁(素麺・万能葱) 筍のおかか煮 南瓜サラダ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ ﾊﾞｼﾞﾙﾁｷﾝ ﾋｰﾏﾝのｶﾗﾌﾙソテー ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞサラダ 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	筍ごはん 味噌汁(揚・玉ねぎ) 干草蒸 さつま芋のレモン煮 小松菜と海老の生姜和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 オニオンスープ 白身魚のﾌﾘｯﾀｰ 空豆と海老のｶｰﾘｯｸﾌﾟ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞの胡麻サラダ 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 野菜スープ 鮭のﾓﾆｰﾙ いんげんのソテー ﾏｲﾝｺﾞﾆﾝｻﾗﾀﾞ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ
夕食	ご飯 すまし汁(花魁・万能葱) 鶏肉の山椒焼き 小きの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾍﾞﾘｰ					ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 鯖の西京焼き 小きの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾍﾞﾘｰ	ご飯 かき玉汁 茹で豚の梅肉和え 里芋田楽 ｲﾝｹﾞﾝのごま和え ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾐﾆﾄﾞﾗ焼き	ご飯 肉団子 ﾌﾙｰﾄﾞﾎﾟﾝﾁ	ご飯 中華スープ 豚肉のﾌﾙｺﾞｷﾞ風 豆腐のｶﾆあんかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅和え ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ 黒蜜ﾌﾟﾘﾝ	ご飯 すまし汁(花魁・三つ葉) 肉じゃが ﾋﾞｼﾞｷの炒り煮 ねばねば野菜のとうろ和え ｶﾙｼｳﾑ牛乳 小倉蒸しﾊﾝ	ご飯 味噌汁(わかも・豆腐) アジの柚子香り焼き 里芋のこましょ和え きゅうりの辛味和え いちごオレ 黒糖まんじゅう
3											
朝食	わかめ粥 陽活みそ汁					卵雑炊 ごま豆乳みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	わかめ粥 ほうとう風みそ汁	菜飯粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー 野菜のソテー みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ
昼食	バラちらし寿司 すまし汁(海老ｼﾝｼﾞｮ・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ﾊﾞﾅﾅﾕｰｸﾞﾙﾄ					ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ﾁｰｽﾞｲﾝﾆﾗ玉 ﾅﾑﾙ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・しめじ) さつま揚げのあんかけ 筍の炒め煮 山芋の梅和え ﾊﾞﾅﾅ	ご飯 味噌汁(揚・万能ねぎ) 豚肉と里芋の南蛮煮 ひじきと大豆の煮物 ｵｸﾗのなめ茸和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	梅ご飯 味噌汁(椎茸・しめじ) 鶏肉の照り焼き ﾌｷの信田煮 小松菜のﾌﾞｻﾋﾞ和え ﾊｲﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 なめこ汁 ｽﾞﾏののろし煮 茄子とﾋｰﾏﾝの味噌炒め 酢の物 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 カレーライス ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ いんげんのソテー ﾓﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 豚の生姜焼き きんぴらごぼう なめこのおろし和え ﾊｯｸﾞｼﾞｬｰｽ いちごｶｯﾌﾟｹｰｷ	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉の柳川煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 信玄ﾊﾞﾅﾅｺｯﾀ	ご飯 すまし汁(花魁・連草) 炒り鳥 南瓜のいとこ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢漬 ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾘﾝｺﾞｹｰｷ	ご飯 ﾌﾙｰﾄﾞﾎﾟﾝﾁ	ご飯 オニオンスープ 白身魚のﾄﾏﾄソースかけ ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ ｼﾞﾝｺﾓﾝ蒸しﾊﾝ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豆腐のチャンプルー 野菜の煮物 もすくの酢の物 ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ	ご飯 味噌汁(わかも・大根) 鶏肉の香草焼き ｲﾝｹﾞﾝの甘辛炒め 山芋の磯和え いちごオレ ﾐﾆｰ菓まんじゅう				
3											
朝食	わかめ粥 陽活みそ汁	卵雑炊 ごま豆乳みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	わかめ粥 ほうとう風みそ汁	菜飯粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー 野菜のソテー みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	バラちらし寿司 すまし汁(海老ｼﾝｼﾞｮ・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ﾊﾞﾅﾅﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ﾁｰｽﾞｲﾝﾆﾗ玉 ﾅﾑﾙ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・しめじ) さつま揚げのあんかけ 筍の炒め煮 山芋の梅和え ﾊﾞﾅﾅ	ご飯 味噌汁(揚・万能ねぎ) 豚肉と里芋の南蛮煮 ひじきと大豆の煮物 ｵｸﾗのなめ茸和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	梅ご飯 味噌汁(椎茸・しめじ) 鶏肉の照り焼き ﾌｷの信田煮 小松菜のﾌﾞｻﾋﾞ和え ﾊｲﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 なめこ汁 ｽﾞﾏののろし煮 茄子とﾋｰﾏﾝの味噌炒め 酢の物 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 カレーライス ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ いんげんのソテー ﾓﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ				
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 豚の生姜焼き きんぴらごぼう なめこのおろし和え ﾊｯｸﾞｼﾞｬｰｽ いちごｶｯﾌﾟｹｰｷ	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉の柳川煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 信玄ﾊﾞﾅﾅｺｯﾀ	ご飯 すまし汁(花魁・連草) 炒り鳥 南瓜のいとこ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢漬 ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾘﾝｺﾞｹｰｷ	ご飯 ﾌﾙｰﾄﾞﾎﾟﾝﾁ	ご飯 オニオンスープ 白身魚のﾄﾏﾄソースかけ ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ ｼﾞﾝｺﾓﾝ蒸しﾊﾝ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豆腐のチャンプルー 野菜の煮物 もすくの酢の物 ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ	ご飯 味噌汁(わかも・大根) 鶏肉の香草焼き ｲﾝｹﾞﾝの甘辛炒め 山芋の磯和え いちごオレ ﾐﾆｰ菓まんじゅう				
3											
朝食	卵雑炊 陽活みそ汁	しらす雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール ほうれん草のソテー りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	卵雑炊 坦々風みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルメイプル アンサンブルエッグ ﾊｲﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	赤飯 すまし汁(花魁・三つ葉) 天ぷら ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え ﾊﾞﾅﾅﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 春雨スープ ｶﾆ玉 ごぼうの鶏そぼろ 南瓜サラダ みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	グリーンピースご飯 味噌汁(舞茸・長葱) ｶﾚｲの野菜あんかけ 鯖の酒蒸し 鯖肉がんと 小松菜からし和え ｷﾞｳｲﾌﾙｰﾄ	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鯖の酒蒸し 鯖肉がんと 小松菜からし和え ｷﾞｳｲﾌﾙｰﾄ	焼き鳥丼 味噌汁(わかも・えのき) ひじきの炒り煮 ﾎﾃﾄﾞｻﾗﾀﾞ 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ ﾋﾞｻﾞｵﾑﾚｯﾂ きのこソテー 南瓜サラダ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・大根) 鶏肉の香草焼き ｲﾝｹﾞﾝの甘辛炒め 山芋の磯和え いちごオレ ﾐﾆｰ菓まんじゅう				
夕食	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ 豚肉のｶｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ炒め ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞの彩りソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 誕生日ケーキ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 鮭のｺｰﾝ焼き さつま芋のいとこ煮 めかぶの酢の物 ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	ご飯 野菜スープ 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼﾞｯﾄﾞﾋｰﾏﾝの炒め物 ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ ﾊﾞﾅﾅ紅茶ケーキ	ご飯 肉団子 ﾌﾙｰﾄﾞﾎﾟﾝﾁ	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚肉と大根のｶﾚｰ炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ 薄皮まんじゅう	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豆腐のチャンプルー 野菜の煮物 もすくの酢の物 ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 ﾊﾞﾅﾅ				
3											
朝食	鶏雑炊 陽活みそ汁	かみ雑炊 ごま豆乳みそ汁	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	鮭寿司 すまし汁(花魁・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 小きの土佐煮 胡瓜の酢味噌和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(揚・長葱) ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・えのき) ｻﾊﾞの味噌煮 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	釜飯風丼 味噌汁(わかも・万能ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ ﾋﾞｻﾞｵﾑﾚｯﾂ きのこソテー 南瓜サラダ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 ﾊﾞﾅﾅ				
夕食	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のクリーム煮 ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ 人参とレバーのサラダ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 抹茶ろーるけーｷ	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め ﾁｰｽﾞｲﾝﾆﾗ玉 もやしのﾅﾑﾙ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 厚揚げの卵とじ なすの生姜炒め ﾀﾗﾓｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 信玄ﾊﾞﾅﾅｺｯﾀ	ご飯 焼き餃子 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(三つ葉・大根) 白身魚の甘酢あんかけ 蓮根と人参の炒め物 ﾄﾞﾅｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ ﾁｮｺあんばん	ご飯 ﾌﾞﾞﾙｺﾞｷﾞ風 豆腐のｶﾆあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・もやし) 白身魚のネギ味噌焼き ひじきの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ				
3											
朝食	鶏雑炊 陽活みそ汁	かみ雑炊 ごま豆乳みそ汁	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	鮭寿司 すまし汁(花魁・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 小きの土佐煮 胡瓜の酢味噌和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(揚・長葱) ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・えのき) ｻﾊﾞの味噌煮 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	釜飯風丼 味噌汁(わかも・万能ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ ﾋﾞｻﾞｵﾑﾚｯﾂ きのこソテー 南瓜サラダ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 ﾊﾞﾅﾅ				
夕食	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のクリーム煮 ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ 人参とレバーのサラダ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 抹茶ろーるけーｷ	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め ﾁｰｽﾞｲﾝﾆﾗ玉 もやしのﾅﾑﾙ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 厚揚げの卵とじ なすの生姜炒め ﾀﾗﾓｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 信玄ﾊﾞﾅﾅｺｯﾀ	ご飯 焼き餃子 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(三つ葉・大根) 白身魚の甘酢あんかけ 蓮根と人参の炒め物 ﾄﾞﾅｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ ﾁｮｺあんばん	ご飯 ﾌﾞﾞﾙｺﾞｷﾞ風 豆腐のｶﾆあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・もやし) 白身魚のネギ味噌焼き ひじきの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ				
3											
朝食	鶏雑炊 陽活みそ汁	かみ雑炊 ごま豆乳みそ汁	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ				
昼食	鮭寿司 すまし汁(花魁・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 小きの土佐煮 胡瓜の酢味噌和え ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(揚・長葱) ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え 黒糖ｺｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(わかも・えのき) ｻﾊﾞの味噌煮 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	釜飯風丼 味噌汁(わかも・万能ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 ｺﾝｼﾞｮﾑｽｰﾌﾟ ﾋﾞｻﾞｵﾑﾚｯﾂ きのこソテー 南瓜サラダ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 ﾊﾞﾅﾅ				
夕食	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のクリーム煮 ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ 人参とレバーのサラダ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 抹茶ろーるけーｷ	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め ﾁｰｽﾞｲﾝﾆﾗ玉 もやしのﾅﾑﾙ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 厚揚げの卵とじ なすの生姜炒め ﾀﾗﾓｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 信玄ﾊﾞﾅﾅｺｯﾀ	ご飯 焼き餃子 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(三つ葉・大根) 白身魚の甘酢あんかけ 蓮根と人参の炒め物 ﾄﾞﾅｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸﾃﾞｲｰ ﾁｮｺあんばん	ご飯 ﾌﾞﾞﾙｺﾞｷﾞ風 豆腐のｶﾆあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・もやし) 白身魚のネギ味噌焼き ひじきの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｶﾙｼｳﾑ牛乳 ｺｰﾋｰﾊﾞﾝｼﾞｮ				
3											