



日付	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん 青菜の煮物	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと 青菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そばろ煮 柴漬け	ごはん 味噌汁 ケチャップオムレツ いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	肉うどん じゃが芋の バター煮 みかん缶	ごはん タラの七味焼き もやしの炒め物 大根の甘酢和え	カレーライス 白菜のソテー パイン缶	パン ミネストローネ さつま芋の チーズ焼き いんげんサラダ	ごはん アジのくるみ 味噌焼き 大根のそばろ煮 ちくわの和え物	チャーハン 肉団子の黒酢あん 春雨サラダ	わかめごはん サワラの香味焼き 厚揚げの含め煮 バナナ
3時 おやつ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	ココア蒸しパン 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	抹茶プリン 緑茶	コロッケ ほうじ茶	紅茶パンケーキ 牛乳	シュークリーム 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き 大豆の甘辛炒め	ごはん コンソメスープ 鶏肉の マーマレード焼き 南瓜の和え物	ごはん ミルクスープ 卵とエビの炒め物 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 カレイの漬け焼き ごぼうの煮物	ごはん 味噌汁 五目豆腐 里芋の煮物	ごはん コンソメスープ サバの塩焼き わかめの酢の物	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草焼き ひじきサラダ

日付	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あん 青菜の煮物	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 和風オムレツ のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【茨城県郷土料理】 五目いなりすし 風ごはん アジのごま焼き 南瓜のいとこ煮 ゆず大根	ミートスパゲッティ コンソメスープ じゃが芋と ツナの洋風煮 いちごムース	ごはん 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め 小松菜の おかか和え	パン チキンクリーム シチュー ほうれん草ソテー フルーツカクテル缶	焼肉丼 もやし中華炒め ナムル	麦飯 サワラの ネギ味噌焼き 大豆の煮物 とろろ	ゆかりごはん チキンカツ さつま揚げの 炒め煮 ささみサラダ
3時 おやつ	【茨城県銘菓】	たい焼き 緑茶	マヨコーン蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー ほうじ茶	もみじ饅頭 緑茶	ブル・パ・リー・パ・ソ・キ 牛乳	小倉ミルク寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん コーンポタージュ スペイン風 オムレツ フロッキーサラダ	ごはん 味噌汁 ニシンの甘露煮 ちくわの 青のり炒め	ごはん 味噌汁 桜エビ入り卵焼き オクラのツナ和え	ごはん 味噌汁 タラの 和風ムニエル 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 サバのチーズ焼き れんこんサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏肉の トマトソースかけ カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の 炒め物 ほうれん草の ごま和え