

2026



歩夢 こんだてカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
ごはん きのごハンバーグ コロケ くるみ和え サラダ	筍釜めし 焼き魚 春巻き のり和え サラダ	ごはん 白身魚の甘酢かけ 茄子のはさみ揚げ オクラの和え物 サラダ	ごはん 牛の焼肉 ミニグラタン ラタトゥイユ サラダ	ごはん さんまの竜田揚げ 焼売 いんげんの胡麻和え サラダ	お休み	お休み
9	10	11	12	13	14	15
ごはん チキンカツのトマトソース掛け 塩焼きそば ほうれん草の白和え サラダ	ごはん カニクリームコロッケ ナポリタン 茄子の梅ドレッシング和え サラダ	ごはん ホッケフライ 若鶏三色巻き 花咲きかに蒲鉾とくわいの和え物 サラダ	穴子ちらし丼	鶏釜めし 豚肉の照り焼き たこキャベツカツ 旬の山菜和え サラダ	お休み	お休み
16	17	18	19	20	21	22
ごはん 鮭フライ きゃべつ包み ザーサイの和え物 サラダ	ごはん ハムポテト 焼きナス 蒸し鶏の和え物 サラダ	ごはん 鶏肉の刻み玉ねぎソース オムレツ ほうれん草とベーコンの和え物 サラダ	ごはん エビカツ 麻婆豆腐 ツナと小松菜の和え物 サラダ	お休み	お休み	お休み
23	24	25	26	27	28	29
ごはん トマトハンバーグ イカフライ ピーナッツ和え サラダ	ごはん ささみフライ お魚とひじきの豆腐よせ ふきのごま和え サラダ	ごはん ビーマンの肉詰め 煮物 長芋の和え物 サラダ	ごはん たらと野菜の甘酢掛け いかげそメンチカツ おかか和え サラダ	ごはん チキン南蛮 山菜の煮物 和え物 サラダ	お休み	お休み
30	31					
ごはん 俵メンチカツ 焼きナス レンコンの胡麻和え サラダ	お休み					



食材の仕入れの事情により、メニューが一部変更となる事があります。

〒020-0114 岩手県盛岡市高松3丁目 7-33 TEL:019-662-6852 FAX:019-662-6872

