

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食							ごはん めばるの照り焼き 卵の花 タラモサラダ 汁物
朝食							パン ツナオムレツ タラモサラダ ベジタブルスープ
昼食							高菜チャーハン 大根ナムル 人参しゅうまい スープ
夕食							ごはん 鶏肉の和風炒め もやしの酢の物 オクラの寄せ揚げ 汁物
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん ほっけの塩焼き 笹かまの山葵醤油 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん 黒ムツの西京焼き 厚焼き玉子 コールスローサラダ 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬焼き 切り干し大根 ポテトサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん アジの塩焼き 茄子の煮浸し パンブキンサラダ 汁物
朝食	パン ミートボール スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ポパイオムレツ さつまいもサラダ わかめスープ	パン ハムステーキ コールスローサラダ 野菜スープ	パン レアオムレツ マカロニサラダ ミールスープ	パン 若鶏のピカタ ポテトサラダ トマトスープ	パン トマトオムレツ フルーツカクテル グリーンスープ	パン 彩りオムレツ パンブキンサラダ コーンスープ
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー トマトもずく みかんゼリー 汁物	ごはん 回鍋肉 豆腐シュウマイ 冷やしトマト スープ	ごはん 鰯の深味干し 湯葉と昆布の彩り和え 南瓜のそぼろあん 汁物	パン (バターロール) 夏野菜ポトフ えびクラタン 桃ゼリー	ごはん サワラの塩焼焼き 小松菜と桜海老の和え物 ごぼうの旨煮 汁物	そうめん 鶏肉と里芋の煮物 酢の物 (オーシャンキング) 果物	ごはん 白身魚のマスタードソース 海老のマリネ キッシュ スープ
夕食	ごはん 天麩羅 ブロッコリーのかにあんかけ 大豆五目煮 汁物	ごはん サバの南部焼き めかぶと長芋の酢の物 肉詰稲荷の煮物 汁物	三色丼 おかひじきのお浸し こつぶがんもの煮物 汁物	ごはん タラのもろみ焼 車麩の煮物 オクラのおかか和え 吸物	ごはん 魚介のオイスター炒め マンゴプリン 餃子 スープ	ごはん 海老フライ つみれの煮物 青菜の胡麻和え 汁物	ごはん 肉豆腐 キャベツとゴーヤの和え物 茄子と蓮根の味噌炒め 汁物
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん カレイの漬け焼き 納豆 タラモサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 大豆と昆布のうま煮 トマトベネサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 隠元と鶏のそぼろ和え 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 枝豆とひじきの白和え フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 茄子の甘辛煮 チキンサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜と油揚げの煮ひたし 玉子サラダ 汁物
朝食	パン ミニハンバーグ タラモサラダ わかめスープ	パン きのこオムレツ トマトベネサラダ 野菜スープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ツナサラダ グリーンスープ	フレンチトースト スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ キャロットスープ	パン 海鮮ステーキ フルーツヨーグルト パンブキンスープ	パン 目玉焼き チキンサラダ コーンスープ	パン ジャーマンポテト 玉子サラダ ミネストローネ
昼食	ごはん 鯉けんちん蒸し 豆ひじき がんもの煮物 汁物	ごはん ロールキャベツ 南瓜のチーズ焼き スモークチキンと野菜のマリネ コーンスープ	ごはん メンチカツ 高野豆腐の煮物 小松菜の焼き椎茸和え 汁物	ごはん 海鮮塩炒め ごんにやくのゆず味噌かけ 山芋揚げ 汁物	ごはん メカジキの南部焼き 帆立と胡瓜の和え物 つくねの煮物 汁物	夏野菜カレー 帆立とセロリのマリネ グラタン スープ	ごはん 鯛の酒蒸し はんぺんの磯部揚げ 切り昆布煮 汁物
夕食	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 冷鉢 長芋の梅肉和え 吸物	グリーンピースご飯 白身魚の煮付け 山芋と海老の湯葉包み 白滝のたらこ和え 汁物	ごはん お刺身盛り合わせ モロヘイヤの和え物 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん かに玉 大根ナムル 人参しゅうまい スープ	ごはん 鶏肉のオニオンソース もら豆とベーコンのクリーム煮 れんこんマリネ スープ	ごはん 牛肉の炒め煮 ブロッコリーとツナのあえもの 玉子豆腐 汁物	ごはん 筑前煮 蟹の重ね蒸し キャベツとえのきのゆかり和え 汁物
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 笹かまの山葵醤油 マカロニサラダ 汁物	ごはん 海鮮ステーキ 蓮根の金平 さつまいもサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 茄子の煮浸し スパゲティサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬焼き 青梗菜の油炒め コールスローサラダ 汁物	ごはん 鰯の塩焼き なます フルーツカクテル 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物
朝食	パン レアオムレツ パンブキンサラダ わかめスープ	パン ポパイオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ さつまいもサラダ トマトスープ	パン ハムステーキ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ミートボール コールスローサラダ コーンスープ	パン チーズオムレツ フルーツカクテル グリーンスープ	パン トマトオムレツ ポテトサラダ ミルクスープ
昼食	ごはん 豚肉の塩麹炒め わさび菜の和え物 京がんもの煮物 汁物	ごはん 海鮮豆腐 炊き合わせ 青菜のおひたし 汁物	ごはん スズキの西京焼き 野菜の彩りおろし和え 南瓜の煮物 吸物	ごはん 鶏肉の炊焼き 金平牛蒡 大根の田楽味噌 汁物	高菜チャーハン 野菜焼売 (南瓜) 棒鶏サラダ スープ	ごはん 鮭のベジタルソース グリーンサラダ カップグラタン スープ	ごはん 鶏肉の南部焼き 白菜と桜海老の和え物 里芋とイカの煮物 汁物
夕食	ごはん 夏野菜の天麩羅 里芋の煮っ転がし オクラの胡麻和え 汁物	A 鉄火丼 茶碗蒸し もずく 吸物	ごはん 海老カツ 茄子のそぼろあん つるむらさきの和え物 汁物	ごはん ホキのバジル焼き アスパラのマリネ 白菜のトマト煮 スープ	麦ごはん 治部煮 かごと卵のやわらかしんじょう とろろ 汁物	ごはん 牛皿 蒟蒻の甘辛炒め おふくろ豆 汁物	ごはん 鰯の南蛮漬け 胡瓜のちろ味噌かけ 厚揚げの煮物 汁物
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ごはん サンマのおかか煮 納豆 玉子サラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 茄子の甘辛煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮ひたし チキンサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 大豆と昆布のうま煮 トマトベネサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 卵の花 タラモサラダ 汁物
朝食	パン ジャーマンポテト 玉子サラダ パンブキンスープ	パン 目玉焼き 豆の胡麻和えサラダ コンソメスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ チキンサラダ ミネストローネ	ホットケーキ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト キャロットスープ	パン きのこオムレツ ツナサラダ 野菜スープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトベネサラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ タラモサラダ ベジタブルスープ
昼食	ごはん タラのみぞれ煮 しめじとつみみ菜のお浸し 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 枝豆コロッケ 冬瓜のくず煮 モロヘイヤの和え物 汁物	ごはん 赤魚の塩焼焼き なめたけおろし 昆布煮豆 汁物	ごはん 青ヒラスの山椒焼き がんもの煮物 なすとほうれん草のそぼろ和え 汁物	チキンライス ミモザサラダ グラタン ミニカップ スープ	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 ブロッコリーと海老の和え物 炒り豆腐 汁物	冷やし中華 餃子 ブロッコリーの搾菜和え レモンゼリー
夕食	ごはん ハンバーグデミソース ブロッコリーとベーコンの炒め物 スナップエンドウとチーズの和え物 スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソース 彩りおさつ 豆腐のエビあんかけ 汁物	ごはん 肉じゃが 五目うの花 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 横浜シューマイ キャベツと木耳のナムル 杏仁豆腐 スープ	ごはん お刺身盛り合わせ ピーマンのおかか和え 京合わせ 汁物	炊き込みご飯 太刀魚の揚げ出し 里芋煮 豆腐と白菜のゆず和え 汁物	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き オクラの寄せ揚げ 茗荷と胡瓜の和え物 汁物
	30						
朝食	ごはん ほっけの塩焼き 笹かまの山葵醤油 スパゲティサラダ 汁物						
朝食	パン ミートボール スパゲティサラダ オニオンスープ						
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー トマトもずく みかんゼリー 汁物						
夕食	ごはん 天麩羅 ブロッコリーのかにあんかけ 大豆五目煮 汁物						