

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん カレイの漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし 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 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 大豆と昆布のうま煮 トマトベンネサラダ 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 目玉焼き チキンサラダ ミネストローネ	フレンチトースト 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 ジャーマンポテト 玉子サラダ 野菜スープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトベンネサラダ 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 ロールキャベツ（トマトソース） 南瓜のチーズ焼き れんこんマリネ スープ	ごはん ほっけの幽庵焼き ささみともやしの和え物 炒り豆腐 汁物	ごはん 親子煮 胡瓜としらすの酢の物 山芋梅しそ巻き 汁物	ごはん かに玉 大根ナムル コーンしゅうまい スープ	ごはん 豚の温しやぶ 豆苗と白菜の和え物 厚揚げの煮物 汁物
夕食			ごはん 太刀魚のきのこあんかけ 長芋の梅肉和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 豚肉の生姜焼き 青梗菜とちくわの和え物 白滝のたらこ和え 汁物	ごはん サワラの梅味噌焼き 小松菜の煮びたし 豆腐の海老あんかけ 吸物	ごはん サバの深味干し なめことおろしのさっぱり和え（世田谷） 小松菜の焼き椎茸和え 汁物	ごはん ホキのトマトソース 帆立のマリネ 果物 スープ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん 魚と野菜のステーキ 茄子の煮浸し スパゲティサラダ 汁物	ごはん 鶏の味噌だれ なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬け焼き 笹かまの山葵醤油 コールスローサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物
朝食	パン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン チーズオムレツ さつまいもサラダ わかめスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 コールスローサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ マカロニサラダ ミルクスープ	パン ボパイオムレツ ポテトサラダ トマトスープ	パン チキンボールトマト煮 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 白身魚の煮付け 豆苗のなめたけ和え 錦糸玉子の海老しんじょう 汁物	ごはん 栗南瓜コロッケ もやしと青菜の和え物 京合わせ 汁物	ごはん 鶏肉のオニオンソース 白菜のゆかり和え 冬瓜と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 鰯のトマトソース スモークチキンと野菜のマリネ キッシュ スープ	ごはん 牛肉ときのこの和風炒め かぶの塩昆布和え 揚げだし豆腐 汁物	助六寿司 青梗菜の胡麻和え 鶏肉と大根の煮物 水羊羹 吸物	ごはん ホッケの一夜干し ひじき煮 炊き合わせ 汁物
夕食	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とツナの和え物 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん 豚肉の甘辛煮 オクラのおかかポン酢 里芋のから揚げ 汁物	ごはん めばるの酒蒸し 青菜の白和え カニと卵のやわらかしんじょう 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 小松菜の辛子和え 三色野菜揚げ 汁物	ごはん 秋刀魚の塩焼き たたき胡瓜と茗荷の和え物 つみれの煮物 汁物	わかめごはん 和風ハンバーグ 焼きナスの田楽味噌かけ 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん 鶏肉の鉄焼き かにかまの磯部揚げ きのごおろし 汁物
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ごはん 野菜の五色揚げ 五目厚焼き玉子 チキンサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 五目うの花 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 薩摩芋のレモン煮 ツナサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 茄子の甘辛煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 納豆 玉子サラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし タラモサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 大豆と昆布のうま煮 トマトベンネサラダ 汁物
朝食	パン レアオムレツ チキンサラダ パンブキンスープ	パン 目玉焼き 豆の胡麻和えサラダ ベジタブルスープ	パン えびボールのトマト煮 ツナサラダ キャロットスープ	ホットケーキ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ミネストローネ	パン チキンボールクリーム煮 玉子サラダ 野菜スープ	パン ミニオム&ミニウインナー タラモサラダ クリームスープ	パン クリーミーオムレツ トマトベンネサラダ コンソメスープ
昼食	ごはん 鶏肉のバジル焼き 海老のマリネ ほうれん草グラタン スープ	ごはん 鰯のもろみ焼 キャベツの土佐和え 南瓜の金時煮 吸物	ごはん 八宝菜 人参しゅうまい ブロッコリーの搾菜和え スープ	ごはん 鰯の味噌煮 エリンギと梅のおろし和え 枝豆のふっくら揚げ 吸物	ごはん 豚バラ大根炒め 青菜と竹輪の柚子和え 温奴 汁物	ごはん 白身魚のレモンペッパー焼き アクアパッツァ 果物 スープ	しらすチャーハン 餃子 もやしの中華風サラダ スープ
夕食	ごはん 鮭フライ 彩りおさつ 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん つくねの甘酢あんかけ 薩摩揚げと青菜の和え物 胡麻豆腐 汁物	炊き込みご飯 太刀魚の揚げ出し ごぼうの旨煮 白菜と豆苗の和え物 汁物	ごはん 横浜シューマイ キャベツのナムル 杏仁豆腐 スープ	ごはん カラスカレイの煮付け 胡瓜としらすの酢の物 はんぺんの蟹餡 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 長芋のゆかり和え 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き こつぶがんもの煮物 小松菜の和え物帆立風味 汁物
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん 揚げだし豆腐そぼろあん 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん あんかけ玉子焼き 切り干し大根 ポテトサラダ 汁物	ごはん 海鮮ステーキ 茄子の煮浸し パンブキンサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 厚焼き玉子 パンブスローサラダ 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 鶏の照り焼き(朝) 笹かまの山葵醤油 スパゲティサラダ 汁物
朝食	パン トマトオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	パン ミニハンバーグ さつまいもサラダ わかめスープ	パン ハムチーズピカタ ポテトサラダ 野菜スープ	パン ミートオムレツ パンブキンサラダ ミルクスープ	パン えびボールクリーム煮 コールスローサラダ トマトスープ	パン チキンオープン焼き フルーツカクテル グリーンスープ	パン 肉だんごシャリアピンソース スパゲティサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 薩摩揚げと青菜の和え物 大根と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 回鍋肉 春巻き ミニ きゅうりともやしのナムル スープ	ごはん 鰯の南部焼き 小松菜ともやしの生姜酢和え 信田煮 汁物	ごはん 鶏肉ときのこのクリーム煮 ベーコンと舞茸のソテー ツナとコーンのサラダ スープ	ごはん 海鮮塩炒め 金平牛蒡 やわらか ほうれん草の辛子和え 汁物	きのごあんかけそば 青菜のアーモンド和え つくねの煮物 みかんゼリー	ごはん はまちの柚子醤油焼き 小松菜の和え物蟹風味 大学芋 汁物
夕食	握り寿司 ピーマンのおかか和え 肉詰稲荷の煮物 吸物	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ ブロッコリーと海老の和え物 里芋の煮っ転がし 汁物	ごはん 麻婆豆腐 海老餃子 棒棒鶏サラダ スープ	ごはん カラスカレイの味噌バター焼き 車麩の煮物 オクラのおかか和え 吸物	三色丼 おかひじきのお浸し 錦糸玉子の海老しんじょう 汁物	ごはん 海老フライ つみれの煮物 青菜の胡麻和え 吸物	ごはん 魚介のオイスター炒め（横浜） マンゴープリン 餃子 スープ
	27	28	29	30	31		
朝食	ごはん サンマのおかか煮 納豆 ツナサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 五目厚焼き玉子 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びたし 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 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物		
朝食	パン きのごオムレツ ツナサラダ パンブキンスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ 豆の胡麻和えサラダ コンソメスープ	パン 目玉焼き チキンサラダ ミネストローネ	フレンチトースト 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 ジャーマンポテト 玉子サラダ 野菜スープ		
昼食	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 一口がんもの煮物 胡瓜としめじの味噌和え 汁物	ごはん タラの山椒焼き 春雨の和え物 里芋とイカの煮物 汁物	ごはん ロールキャベツ（トマトソース） 南瓜のチーズ焼き れんこんマリネ スープ	ごはん ほっけの幽庵焼き ささみともやしの和え物 炒り豆腐 汁物	ごはん 親子煮 胡瓜としらすの酢の物 山芋梅しそ巻き 汁物		
夕食	ごはん 天麩羅 蒟蒻の柚子味噌かけ 蟹の重ね蒸し 汁物	ごはん ビーフシチュー グリーンサラダ グラタン スープ	ごはん 太刀魚のきのこあんかけ 長芋の梅肉和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 豚肉の生姜焼き 青梗菜とちくわの和え物 白滝のたらこ和え 汁物	ごはん サワラの梅味噌焼き 小松菜の煮びたし 豆腐の海老あんかけ 吸物		