

	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
和食				ごはん 荒巻鮭の粕かけ焼き おせち盛り合わせ 鶏雑煮 香の物 みかん	ごはん 鱈の西京焼き さつま金時 筍の土佐煮 すまし汁	ごはん 鱈の照り焼き 海老しんじょう うくいす豆腐 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物
洋食							パン 彩りオムレツ マカロニサラダ コーンスープ
昼食				赤飯 鯛の塩焼き 吹き寄せ饅頭 せりの和え物 雑煮	助六寿司 数の子と切昆布の和え物 玉子焼き 江戸雑煮	カレーライス グラタン みかんゼリー スープ	ごはん 鶏肉の八幡巻き 豆ひじき かにかまの磯部揚げ 汁物
夕食				バラちらし きじ焼き ミニおせち 味噌汁	ごはん 二種海鮮の炒め ミニおせち 春巻き スープ	野菜ちゃんぽん 南瓜の煮物 菜の花にしん 抹茶プリン	ごはん めばるの酒蒸し 小松菜のしらす和え 冬瓜のえびあんかけ 汁物
	5	6	7	8	9	10	11
和食	ごはん 野菜の五色揚げ 五目厚焼き玉子 ごぼうサラダ 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 鱈の照り焼き 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 トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物
洋食	パン レアオムレツ ごぼうサラダ 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&ミニウイナー トマトペンネサラダ クリームスープ	パン チキンステーキ タラモサラダ コンソメスープ
昼食	ごはん たらのもろみ焼 かぶの塩昆布和え 豆乳がんもの煮物 吸物	ごはん 豚肉の塩麹炒め 帆立と胡瓜の和え物 竹輪の磯辺揚げ 汁物	七草粥 サワラの西京焼き 高野豆腐の煮物 もやしとにらの生姜酢和え 吸物	ごはん メカジキの生姜醤油 白菜の煮びたし 里芋の鶏そぼろあん 汁物	ごはん エビチリ トマトときゅうりの中華和え 豆腐シウマイ スープ	ごはん 鱈の一夜干し 南瓜の金時煮 ささみと胡瓜の和え物 汁物	ごはん 白身魚のマスタードソース アックアパツツア 果物 スープ
夕食	ごはん 天麩羅 豆苗と白菜の和え物 カニと卵のやわらかしんじょう 汁物	ごはん 鮭の塩焼き しいたけと蒟蒻の甘辛煮 枝豆がんもの煮物 汁物	ごはん 海老カツ 青菜のアーモンド和え ごぼうの旨煮 汁物	ごはん 豚バラ大根炒め 青菜のおひたし 豆腐の野菜あんかけ 汁物	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 大根とツナの和え物 めかぶ 吸物	ごはん 肉じゃが キャベツと桜エビの和え物 三色野菜揚げ 汁物	茶飯 おでん 長芋ときのこの炒め物 春菊と菊花のお浸し 汁物
	12	13	14	15	16	17	18
和食	ごはん 鶏の照り焼き 茄子の煮浸し スパゲティサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 蓮根の金平 コールスローサラダ 汁物	ごはん 鯛の梅煮 切り干し大根 ポテトサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 厚焼き玉子 フルーツカクテル 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 海鮮ステーキ 笹かまの山葵醤油 パンブキンサラダ 汁物	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
洋食	パン トマトオムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ミニハンバーグ コールスローサラダ 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 フルーツカクテル ミルクスープ	パン えびボールクリーム煮 さつまいもサラダ トマトスープ	パン チキンオープン焼き パンブキンサラダ グリーンスープ	パン 肉だんごジャリアピンソース マカロニサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 山芋と海老の湯葉包み 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	ごはん サワラの粕漬焼き 揚げだし豆腐 ひじきと青菜の和え物 汁物	海鮮粥 キャベツとわかめのナムル 南瓜シウマイ スープ	ごはん 鮭フライ 青菜としらすのポン酢和え 大学芋 汁物	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き キャベツのゆかり和え 京がんもの煮物 汁物	パン 鮭のクリームシチュー きのこのマリネ みかんゼリー スープ	ためきそば 野菜の彩りおろし和え 鶏肉と里芋の煮物 水羊羹
夕食	握り寿司 白菜とゆずの和え物 絹厚揚げのそぼろあん 汁物	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 春雨の和え物 つみれの煮物 吸物	ごはん 肉豆腐 しめじの和え物 もずく 汁物	ごはん 横浜しゅうまい 小松菜ともやしのナムル 杏仁豆腐 スープ	炊き込みごはん 太刀魚の揚げ出し 長芋の梅肉和え 車麩の煮物 汁物	ごはん つくねの甘酢あんかけ 胡麻豆腐 胡瓜と錦糸卵の和え物 汁物	ごはん 白身魚の煮付け 昆布煮豆 キャベツとひき肉の重ね蒸し 汁物
	19	20	21	22	23	24	25
和食	ごはん サンマのおかか煮 納豆 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 トマトペンネサラダ 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 ごぼうサラダ 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 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 めばるの照り焼き 卵の花 タラモサラダ 汁物
洋食	パン きのこオムレツ 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 トマトペンネサラダ コンソメスープ	パン 目玉焼き ごぼうサラダ 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 豆の胡麻和えサラダ 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 ほっけの幽庵焼き 里芋煮 白滝のたらこ和え 汁物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き きのこサラダ ほうれん草グラタン スープ	ごはん 鯛のおろし煮 湯葉と昆布の彩り和え 錦糸たまごのやわらかしんじょう 汁物	ごはん サワラの梅味噌焼き 青菜の白和え じゃがいものそぼろあん 吸物	助六寿司 春菊の胡麻和え 鶏肉と大根の煮物 水羊羹 吸物	ごはん つくねの照り焼き 青梗菜とちくわの和え物 蟹の重ね蒸し 汁物	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 豆サラダ ポテトとベーコンのチーズ焼き スープ
夕食	ごはん かき揚げ 彩りおさつ かぶの菊花あん 汁物	ごはん 野菜コロケ 根三つ葉のお浸し 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 麻婆豆腐 人參しゅうまい たたき胡瓜 スープ	ごはん 海老の卵とじ 小松菜の煮びたし 豆乳しんじょうの煮物 汁物	ごはん ハンバーグ サーモンマリネ グラタン スープ	麦ごはん 鱈大根 とろろ 里芋と蒟蒻の土佐煮 貝沢山汁	ごはん 鶏肉のおろしソース 帆立と胡瓜の和え物 炒り豆腐 汁物
	26	27	28	29	30	31	
和食	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 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物	ごはん 鯛の粕漬焼き 笹かまの山葵醤油 コールスローサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 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	
洋食	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 パンブキンサラダ 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 ポパイオムレツ マカロニサラダ トマトスープ	パン チキンボールトマト煮 ポテトサラダ グリーンスープ	
昼食	ごはん 太刀魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 京合わせ 吸物	けんちんうどん さつまいもの甘煮 はんぺんの磯部あん みかんゼリー	ごはん 鶏肉の八幡巻き 豆ひじき かにかまの磯部揚げ 汁物	ごはん 八宝菜 人參シウマイ もやしの中華風サラダ スープ	ごはん カレイの煮付け 長芋のゆかり和え ふるふき大根 汁物	ごはん はまちの柚子醤油焼き 春雨の和え物 里芋のから揚げ 汁物	
夕食	ごはん つくねのちゃんこ鍋風煮 春菊の胡麻和え 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん さばの山椒焼き わさび菜のお浸し 枝豆のふっくら揚げ 汁物	ごはん 鮭のベジタルソース 白菜のトマト煮 スモークチキンと野菜のマリネ スープ	ごはん お刺身盛り合わせ 小松菜のわさび和え 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 鶏肉のバジル焼き ハムサラダ キッシュ スープ	ごはん 牛皿 青梗菜とちくわの和え物 巾着煮 汁物	