

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
和食					ごはん 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 卵の花 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 ミニ納豆 トマトベンネサラダ 汁物
洋食					パン ミートローフ 豆の胡麻和えサラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ スパゲティサラダ ベジタブルスープ	パン ジャーマンポテト トマトベンネサラダ パンブキンスープ
昼食					助六寿司 胡瓜としらすの酢の物 根菜の煮物 汁物	ごはん 豚の温しゃぶ 豆苗と白菜の和え物 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん かに玉 もやしナムル 人参しゅうまい スープ
夕食					栗ごはん 鮭の山椒焼き 小松菜の煮びたし 豆腐の海老あんかけ 汁物	ごはん 太刀魚のきのごあんかけ 青梗菜とちくわの和え物 はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん ホキのトマトソース 帆立のマリネ グラタン スープ
	4	5	6	7	8	9	10
和食	ごはん 鶏の味噌だれ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 なます パンブキンサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 切り干し大根 マカロニサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 青梗菜の油炒め さつまいもサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物
洋食	パン チキンボールトマト煮 ごぼうサラダ コーンスープ	パン チーズオムレツ コールスローサラダ わかめスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 パンブキンサラダ 野菜スープ	パン 彩りオムレツ マカロニサラダ じゃがいもポターージュ	パン 若鶏のピカタ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン ポバイオムレツ フルーツカクテル グリーンスープ	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ トマトスープ
昼食	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の辛子和え 錦糸玉子の海老しんじょう 汁物	タンメン 餃子 トマトときゅうりの中華和え	ごはん 三元豚の肉厚ねぎ塩カルビ 切り昆布煮 揚げだし豆腐 汁物	ごはん 鰯のマスタードソース スモークチキンと野菜のマリネ キャシュ スープ	ごはん 牛肉ときのこの和風炒め ひじき煮 冬瓜と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 南瓜コロッケ もやしと青菜の和え物 厚揚げの煮物 汁物	ごはん ホッケの深み干し かぶの塩昆布和え 炊き合わせ 汁物
夕食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 大根とツナの和え物 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん 秋鮭ときのこのバター焼き オクラのおかかポン酢 はんぺんの磯部あん 汁物	握り寿司 枝豆とひじきの白和え 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 豆苗のなめたけ和え 三色野菜揚げ 吸物	ごはん さんまの揚げ出し たたき胡瓜と茗荷の和え物 豆乳がんもの煮物 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 小松菜の和え物帆立風味 かにかまの磯部揚げ 汁物
	11	12	13	14	15	16	17
和食	ごはん 揚げだし豆腐そぼろあん 茄子の甘辛煮 玉子サラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 五目うの花 じゃがいものマスタードサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトベンネサラダ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 五目厚焼き玉子 たらモサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん ぶりの照り焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ツナサラダ 汁物
洋食	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンブキンスープ	パン チキンステーキ じゃがいものマスタードサラダ キャロットスープ	パン 目玉焼き スパゲティサラダ 野菜スープ	ホットケーキ スクランブルエッグ トマトベンネサラダ クリームスープ	パン チキンボールクリーム煮 たらモサラダ ミネストローネ	パン レアオムレツ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ツナサラダ コンソメスープ
昼食	ごはん 鶏肉の香草焼き 海老のマリネ ほうれん草グラタン スープ	ごはん 赤魚の煮付け 白菜の土佐和え 南瓜の金時煮 汁物	ごはん 八宝菜 春巻き ミニ ブロッコリーの搾菜和え スープ	ごはん 鯖の南部焼き オクラのおかか和え 枝豆のふっくら揚げ 汁物	ごはん 豚バラ大根炒め 青梗菜とちくわの和え物 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 ハムサラダ スープ	しらすチャーハン かぼちゃしゅうまい もやしの中華風サラダ スープ
夕食	ごはん かき揚げ 長芋のゆかり和え 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん つくねの甘酢あんかけ 青菜のおひたし 胡麻豆腐の田楽味噌かけ 汁物	ごはん メカジキの葱味噌焼き ごぼうの旨煮 もやしと豆苗の和え物 吸物	ごはん 横浜シューマイ 人参ときゅうりのナムル 杏仁豆腐 スープ	炊き込みごはん 鯖のもろみ焼 胡瓜としらすの酢の物 はんぺんの蟹餡 吸物	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き がんもの煮物 きのこおろし 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 彩りおさつ 竹輪の磯部揚げ 汁物
	18	19	20	21	22	23	24
和食	ごはん 海鮮ステーキ 隠元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 厚焼き玉子 マカロニサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 パンブキンサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 なます コールスローサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜の油炒め フルーツカクテル 汁物	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 さつまいもサラダ 汁物
洋食	パン トマトオムレツ ポテトサラダ わかめスープ	パン お魚ハンバーグ マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミニハンバーグ パンブキンサラダ 野菜スープ	パン えびボールクリーム煮 ごぼうサラダ トマトスープ	パン チキンオープン焼き コールスローサラダ オニオンスープ	パン ミートオムレツ フルーツカクテル じゃがいもポターージュ	パン 肉だんごシャリアピンソース さつまいもサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 豚肉の大根おろしソースかけ 青梗菜のアーモンド和え 南瓜の煮物 汁物	ごはん 回鍋肉 人参しゅうまい もやしナムル スープ	ごはん 鯖のきんぴら 長芋の梅肉和え 信田煮 汁物	ごはん ロールキャベツ (トマトソース) グラタン ミニカップ れんこんマリネ スープ	ごはん 海鮮塩炒め 里芋のから揚げ ほうれん草の辛子和え 汁物	ごはん 牛肉の温しゃぶ 小松菜の和え物蟹風味 大学芋 汁物	きのごあんかけそぼ 鶏肉と大根の煮物 みかんゼリー
夕食	ごはん 秋鮭のきのごあんかけ ブロッコリーと海老の和え物 里芋の煮つ転がし 汁物	ごはん お刺身盛り合わせ 豆苗としめじの和え物 薩摩芋の煮物 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 青菜の胡麻和え 吸物	三色丼 おかひじきのお浸し 長芋ときのこの炒め物 汁物	ごはん 海老フライ つみれの煮物 オクラのおかかポン酢 汁物	ごはん カジキマグロの梅麹焼き 茄子のそぼろあん キャベツと桜えびの和え物 汁物
	25	26	27	28	29	30	31
和食	ごはん 鰯の漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻きのあんかけ 青梗菜と油揚げの煮浸し 玉子サラダ 汁物	ごはん さんまのおかか煮 大豆と昆布のうま煮 スパゲッティサラダ 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 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 卵の花 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 ミニ納豆 トマトベンネサラダ 汁物
洋食	パン 目玉焼き ツナサラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ 玉子サラダ 野菜スープ	パン きのごオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ	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 ミートローフ 豆の胡麻和えサラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ スパゲティサラダ ベジタブルスープ	パン ジャーマンポテト トマトベンネサラダ パンブキンスープ
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 鯖の塩麹焼き 春雨の和え物 つくねの煮物 汁物	ごはん 鶏肉ときのこのクリーム煮 ベーコンとキャベツのソテー ツナとコーンのサラダ スープ	ごはん 赤魚の幽庵焼き ささみともやしの和え物 京合わせ 汁物	助六寿司 胡瓜としらすの酢の物 根菜の煮物 汁物	ごはん 豚の温しゃぶ 豆苗と白菜の和え物 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん かに玉 もやしナムル 人参しゅうまい スープ
夕食	ごはん 天麩羅 小松菜の焼き椎茸和え 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 鯖の味噌煮 里芋のから揚げ 白滝のたらこ和え 吸物	ごはん 豚肉生姜焼き 長芋の梅肉和え 弱弱の田楽味噌かけ 吸物	栗ごはん 鮭の山椒焼き 小松菜の煮びたし 豆腐の海老あんかけ 汁物	ごはん 太刀魚のきのごあんかけ 青梗菜とちくわの和え物 はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん ホキのトマトソース 帆立のマリネ グラタン スープ