

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝食						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
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 切昆布の和え物 玉子焼き 江戸雑煮
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 鶏皮ぎょうぎ スープ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ごはん 鱈の照り焼き 海老しんじょう うぐいす豆腐 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 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 和風スクランブルエッグ 彩りおさつ トマトベンネサラダ 汁物	ごはん ホッケの塩焼き 五目厚焼き玉子 タラモサラダ 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 カレイの漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ツナサラダ 汁物
朝食		パン 目玉焼き スパゲティサラダ 野菜スープ	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンキンスープ	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 タラモサラダ 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	カレーライス グラタン みかんゼリー スープ	ごはん 鯛のおろし煮 湯葉と昆布の彩り和え 鶏と野菜のつみれ 汁物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き きのごサラダ ほうれん草グラタン スープ	ごはん 野菜コロッケ 春菊の白和え がんもの煮物 汁物	七草粥 サワラの梅味噌焼き 三つ葉のお浸し じゃがいものべつ甲あん 吸物	海老ピラフ 茄子のマリネ ベーコングラタン スープ	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
夕食	野菜ちゃんぽん 南瓜の煮物 抹茶プリン	ごはん ハンバーグ サーモンマリネ えびグラタン スープ	ごはん つくねの照り焼き 青梗菜とちくわの和え物 里芋と蒟蒻の土佐煮 汁物	ごはん 鯛大根 とろろ 蟹の重ね蒸し 汁物	ごはん 麻婆豆腐 人参しゅうまい たたき胡瓜 スープ	ごはん はまちの柚子醤油焼き 里芋煮 白滝のたらこ和え 具沢山汁	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
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ごはん 海鮮ステーキ 茄子の煮浸し ポテトサラダ 汁物	ごはん 鯛の梅煮 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 パンキンサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 隠元の胡麻和え 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
朝食	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 パンキンサラダ コンソメスープ	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 コンソメスープ
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	ごはん 八宝菜 野菜焼売 もやしの中華風サラダ スープ	ごはん 豚肉の塩麹炒め 胡瓜としらすの酢の物 竹輪の磯辺揚げ 汁物	ごはん 鶏肉のオニオンソース 茄子とポテトの重ね焼き ミモザサラダ スープ	ごはん 赤魚の煮付け 長芋のゆかり和え 枝豆のふくら揚げ 汁物	ごはん ほっけの幽庵焼き 小松菜の焼き椎茸和え 里芋のから揚げ 汁物	けんちんうどん はんぺんの磯部あん 果物
夕食	ごはん つくねのちゃんこ鍋風煮 小松菜の辛子和え 冬瓜のえびあんかけ 汁物	ごはん さばの山椒焼き わさび菜のお浸し ふるふき大根 汁物	ごはん 鮭のバター醤油ソース アクアパッツァ じゃがいもの明太マヨ和え スープ	ごはん お刺身盛り合わせ 青梗菜とちくわの和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 牛皿 春菊の胡麻和え 巾着煮 汁物	ごはん 鶏肉のパジル焼き ハムサラダ キッシュ スープ	ごはん めばるの酒蒸し 小松菜のしらす和え 玉子豆腐のかにあん 汁物
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ごはん 鱈の粕漬焼き 五目厚焼き玉子 タラモサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 卵の花 トマトベンネサラダ 汁物	ごはん 鱈の照り焼き 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 肉だんご柚子風味 ミニ納豆 玉子サラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし スパゲティサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 大豆と昆布のうま煮 じゃがいものマスタードサラダ 汁物
朝食	パン ツナオムレツ タラモサラダ ミネストローネ	パン ジャーマンポテト トマトベンネサラダ 野菜スープ	パン 目玉焼き ツナサラダ 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 玉子サラダ クリームスープ	パン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ パンキンスープ	パン きのごオムレツ じゃがいものマスタードサラダ チリコンカンスープ
昼食	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 長芋ときのこの炒め物 めかぶ 吸物	パン 鮭のクリームシチュー きのこのマリネ 白菜のトマト煮 スープ	ごはん サワラの西京焼き かにと卵のやわらかしんじょう もやしとにらの生姜酢和え 吸物	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	助六寿司 春菊の胡麻和え 鶏肉と大根の煮物 吸物	ごはん 鱈の一夜干し 南瓜の金時煮 ささきと胡瓜の和え物 汁物	ごはん 海老カツ 豆ひじき ブロッコリーとツナのあえもの 汁物
夕食	ごはん エビチリ トマトときゅうりの中華和え コーンしゅうまい スープ	ごはん 天麩羅 豆苗の和え物 里芋の鶏そぼろあん 汁物	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	ごはん 白身魚のマスタードソース 海老のガーリック炒め スモークチキンと野菜のマリネ スープ	ごはん モウカの生姜醤油 白菜の煮びたし 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん かに玉 春巻き もやしの中華風サラダ スープ	茶飯 おでん 山芋と海老の湯葉包み 春菊と菊花のお浸し 汁物
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ごはん 鶏の味噌だれ なます ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 厚焼き玉子 コールスローサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 切り干し大根 パンキンサラダ 汁物	ごはん ぶりの照り焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え マカロニサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き(朝) 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 茄子の煮浸し ポテトサラダ 汁物
朝食	パン チキンボールトマト煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	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 ポパイオムレツ 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 豚肉の甘辛炒め かにと卵のやわらかしんじょう 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 南瓜シユウマイ スープ	ごはん 鮭フライ 青菜としらすのポン酢和え 大芋芋 汁物	たぬきそば 胡瓜と錦糸卵の和え物 枝豆がんもの煮物	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	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
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 鶏肉のほう菜味噌焼き 帆立と胡瓜の和え物 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 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 長手の梅肉和え 車麩の煮物 汁物	ごはん つくねの甘酢あんかけ 胡麻豆腐 野菜の彩りおろし和え 汁物	ごはん かれの煮付け 昆布煮豆 大根とひき肉の炒め 汁物
	31						
朝食	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						
昼食	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						
夕食	ごはん かき揚げ 彩りおさつ かぶの菊花あん 汁物						