

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1	2	
和食						ごはん かぼちゃ豆腐 なます フルーツカクテル 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 厚焼き玉子 さつまいもサラダ 汁物	
洋食						パン 白身魚バジル焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	パン チキンオープン焼き フルーツカクテル オニオンスープ	
昼食						ごはん 海老カツ 茄子のそぼろあん ほうれん草の胡麻和え 汁物	ごはん 太刀魚のちろみ焼 車麩の煮物 おかひじきのお浸し 吸物	
夕食						ごはん 鰯の深味干し オクラのおかか和え 南瓜の金時煮 汁物	ごはん 鶏肉のデミグラスソース 野菜キッシュ りんごのコンポート スープ	
	3	4	5	6	7	8	9	
和食	ごはん 肉だんご柚子風味 青梗菜と油揚げの煮ひたし 玉子サラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬け焼き 茄子の甘辛煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 五目厚焼き玉子 トマトベンネサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ ミニ納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 薩摩芋のレモン煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 蓮根の金平 ツナサラダ 汁物	
洋食	パン 肉だんごオニオンソース 玉子サラダ コンソメスープ	パン オムレツ きのこソース タラモサラダ ミネストローネ	パン ツナオムレツ トマトベンネサラダ パンパキンスープ	パン 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 ベジタブルスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻和えサラダ キャロットスープ	パン 目玉焼き スパゲティサラダ チキンコンソメスープ	パン ミートローフ ツナサラダ クリームスープ	
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆ひじき 海鮮つみれの煮物 汁物	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃグラタン サーモンマリネ スープ	ごはん 白身魚の煮付け 野菜の彩りおろし和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 海鮮塩炒め 山芋と海老の湯葉包み こんにゃくのゆず味噌かけ 汁物	ごはん 天の川カレー 茄子とトマトのサラダ 果物 スープ	ごはん 白身魚の西京焼き 白滝のたらこ和え 南瓜の煮物 吸物	ごはん 白身魚の西京焼き 白滝のたらこ和え 南瓜の煮物 吸物	ごはん チキンライス 温野菜サラダ レモンゼリー オニオンスープ
夕食	ごはん 夏野菜の天麩羅 里芋の煮っ転がし 胡瓜とみかんの酢の物 汁物	とうもろこしごはん 赤魚の磯風味焼き 山芋梅しそ巻 ほうれん草とツナのあえもの 汁物	ごはん ロールキャベツ もろ豆とベーコンのクリーム煮 海老とアボカドのサラダ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 京合わせ 切り昆布煮	鉄火丼 茶碗蒸し 長芋とオクラの和え物 汁物	ごはん 牛肉の炒め煮 キャベツとえのきのゆかり和え 枝豆のふっくら揚げ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 胡瓜の和え物 鹿の子煮 汁物	
	10	11	12	13	14	15	16	
和食	ごはん 茄子のそぼろ煮 五目厚焼き玉子 フルーツカクテル 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根 さつまいもサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ なます ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え パンパキンサラダ 汁物	ごはん お魚ハンバーグ 青梗菜の油炒め ポテトサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物	
洋食	パン チキンポルトマト煮 フルーツカクテル ベジタブルスープ	パン チーズオムレツ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン 彩りオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 ごぼうサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ パンパキンサラダ 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	パン ポパイオムレツ コールスローサラダ じゃがいもポターージュ	
昼食	ごはん タラのみぞれ煮 白菜と桜海老の和え物 里芋のから揚げ 汁物	パン 夏野菜ポトフ グラタン 桃ゼリー	ごはん 海鮮豆腐 青菜とちくわの柚子和え 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん 白身魚のマスタードソース えびグラタン スナックエドワードとチーズの和え物 スープ	ごはん 豚肉となすの胡麻みそ炒め 胡瓜と錦糸卵の和え物 かにかまの磯部揚げ 吸物	ごはん しらすチャーハン コーンしゅうまい 棒棒鶏サラダ スープ	ごはん 鮭フライ じゃがいものそぼろあん わさび菜の和え物 汁物	
夕食	ごはん 豚肉の塩麹炒め 冷しゃぶ 長芋の梅肉和え 汁物	ごはん 鰯の南蛮漬け 胡瓜のちろみ味噌かけ 厚揚げの煮物 汁物	ごはん 麦ごはん 鰯の出汁醤油煮 鶏と野菜つみれ とろろ 汁物	ごはん メンチカツ 高野豆腐の煮物 小松菜と椎茸の和え物 汁物	握り寿司 モロヘイヤの和え物 京がんもの煮物 汁物	ごはん はまちの柚子醤油焼き 胡瓜と茗荷の和え物 炊き合わせ 具沢山汁	ごはん 豚の冷しゃぶ 大豆五目煮 里芋とイカの煮物 汁物	
	17	18	19	20	21	22	23	
和食	ごはん カレーの漬け焼き 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の煮ひたし 五目厚焼き玉子 タラモサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 五目うの花 ツナサラダ 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 衣豆腐のそぼろあん 青梗菜と油揚げの煮ひたし 玉子サラダ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 茄子の甘辛煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	
洋食	パン 目玉焼き スパゲティサラダ ミネストローネ	パン チキンポークリーム煮 タラモサラダ 野菜スープ	パン ミニハンバーグ ツナサラダ キャロットスープ	パン 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 えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンパキンスープ	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 チキンステーキ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	
昼食	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 彩りおさつ 豚元とツナのマヨネーズ和え 汁物	ごはん 白身魚のバター醤油焼き スモークチキンと野菜のマリネ 白菜のトマト煮 スープ	ごはん 野菜コロッケ 大根の帆立あん なすとほうれん草のそぼろ和え 汁物	ごはん 夏野菜カレー ピクルス かぼちゃグラタン スープ	ごはん 夏野菜カレー ピクルス かぼちゃグラタン スープ	ごはん 冷やし中華 餃子 レモンゼリー	冷やし中華 餃子 レモンゼリー	ごはん 鯖の山椒焼き 青菜としらすの和え物 焼きナスの田楽味噌かけ 汁物
夕食	ごはん 天麩羅 ブロックリーの蟹あんかけ ほうれん草の胡麻和え 汁物	ごはん 肉じゃが 茗荷と胡瓜の酢の物 炒り豆腐 汁物	ごはん 横浜シューマイ 小松菜ともやしのナムル 杏仁豆腐 スープ	ごはん 鮭の塩麹焼き つくねの煮物 オクラの梅肉和え 汁物	ごはん 炊き込みご飯 太刀魚の揚げ出し 冬瓜の玉子あんかけ 白米とゆずの和え物 汁物	ごはん 鶏肉の甘酢ソース ごぼうの旨煮 きゃべつとえのきのゆかり和え 汁物	ごはん 鶏肉の旨煮 豆腐ともやしのおかかポン酢和え 竹輪の磯部揚げ 汁物	
	24	25	26	27	28	29	30	
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 卵の花 コールスローサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し パンパキンサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 厚焼き玉子 フルーツカクテル 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 豚元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物	
洋食	パン レアオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミートオムレツ パンパキンサラダ ミルクスープ	パン チキンオープン焼き フルーツカクテル オニオンスープ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ じゃがいもポターージュ	パン 白身魚バジル焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	パン えびボールクリーム煮 ポテトサラダ トマトスープ	
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 白身魚のレモンベッパー焼き 海老のマリネ 野菜キッシュ スープ	ごはん レバニラ炒め コーンしゅうまい 冷やしトマト スープ	そうめん 鶏肉と里芋の煮物 そら豆の明太マヨ和え	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 春巻き ミニ マンゴープリン スープ	ごはん 豚バラ大根炒め キャベツとゴーヤの和え物 つみれの煮物 汁物	ごはん 太刀魚のちろみ焼 車麩の煮物 おかひじきのお浸し 吸物	
夕食	ごはん 初カツオのたたき 筍の甘辛炒め 巾着煮 汁物	ごはん 肉豆腐 つるむらさきと桜海老の和え物 茄子と蓮根の味噌炒め 汁物	ごはん 鮭の幽庵焼き めかぶと長芋の和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 海老カツ 茄子のそぼろあん ほうれん草の胡麻和え 汁物	二色丼 薩摩揚げと青菜の和え物 ごつぱがんもの煮物 汁物	ごはん 鰯の深味干し オクラのおかか和え 南瓜の金時煮 汁物	ごはん 鶏肉のデミグラスソース 帆立風味フライ りんごのコンポート スープ	
	31							
和食	ごはん 肉だんご柚子風味 青梗菜と油揚げの煮ひたし 玉子サラダ 汁物							
洋食	パン 肉だんごオニオンソース 玉子サラダ コンソメスープ							
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆ひじき 海鮮つみれの煮物 汁物							
夕食	ごはん 夏野菜の天麩羅 里芋の煮っ転がし 胡瓜とみかんの酢の物 汁物							