

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝食					ごはん 目玉焼き 茄子の煮浸し イタリアンビーンズサラダ 汁物 458kcal	ごはん お魚ハンバーグ 青梗菜の油炒め ナポリタンサラダ(コーン) 汁物 496kcal	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根 ポテトカレーサラダ 汁物 489kcal
朝食					パン スペイン風オムレツ イタリアンビーンズサラダ ミルクスープ 474kcal	パン 若鶏のピカタ ナポリタンサラダ(コーン) オニオンスープ 436kcal	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ パンブキンスープ 447kcal
昼食					ごはん サワラの木の芽みそ焼き 三つ葉と白菜のお浸し じゃがいもの煮ころがし 吸物 476kcal	海老ピラフ 茄子のマリネ グラタン スープ 457kcal	ごはん 豚バラ大根炒め 帆立と胡瓜の和え物 豆乳がんもの煮物 汁物 434kcal
夕食					ごはん かき揚げ 彩りおさつ かぶの菊花あん 汁物 502kcal	ごはん はまちの柚子醤油焼き 里芋煮 白滝のたらこマヨ和え 汁物 464kcal	ごはん 鮭の山椒焼き かぶの塩昆布和え 絹豆腐のそぼろあん 汁物 468kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ごはん 茄子のそぼろ煮 蓮根の金平 ツナとアボカドのサラダ 汁物 535kcal	ごはん 豆腐ローフ 納豆 たらもサラダ 汁物 503kcal	ごはん サンマのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物 469kcal	ごはん 和風スクランブルエッグ 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物 448kcal	ごはん 絹豆腐のあんかけ 茄子の甘辛煮 玉子ポテトサラダ 汁物 479kcal	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 マカロニのオーロラサラダ 汁物 434kcal	ごはん 赤魚の漬け焼き 五目厚焼き玉子 薩摩芋サラダ(ベーコン) 汁物 537kcal
朝食	パン チキンボールクリーム煮 ツナとアボカドのサラダ 野菜スープ 472kcal	パン 目玉焼き たらもサラダ ミルクスープ 420kcal	パン チーズオムレツ ゴボウと蒸し鶏のサラダ ミネストローネ 413kcal	ホットケーキ スクランブルエッグ スパゲティサラダ クリームスープ 495kcal	パン えびボールのトマト煮 玉子ポテトサラダ コンソメスープ 415kcal	パン ミニポテト&ミニオムレツ マカロニのオーロラサラダ じゃがいもポタージュ 476kcal	パン チキンステーキ 薩摩芋サラダ(ベーコン) キャロットスープ 535kcal
昼食	ごはん 南瓜クロquette ブロッコリーのおかか和え 京合わせ 汁物 663kcal	ごはん 八宝菜 ほうれん草焼売 もやしの中華風サラダ スープ 498kcal	ごはん 豚肉のんにく味噌炒め 胡瓜の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 吸物 445kcal	ごはん 鶏肉のおろしソース オクラの胡麻和え 焼きナスの田楽味噌かけ 吸物 452kcal	ごはん 鯖の西京焼き 長芋のゆかり和え 枝豆のふっくら揚げ 汁物 497kcal	ごはん ほっけの幽庵焼き ほうれん草となめこの和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物 459kcal	けんちんうどん かにかまの磯部揚げ 果物 354kcal
夕食	ゆかりごはん めばるの酒蒸し 小松菜の辛子和え 里芋のから揚げ 汁物 465kcal	ごはん さばの南部焼き 春菊の和え物 ふるふき大根 汁物 434kcal	ごはん 鮭のバター醤油ソース 野菜の洋風煮 じゃがいもの明太マヨ和え スープ 511kcal	ごはん お刺身盛り合わせ(まぐろ・サーモン・かんぱち) 海老とアボカドのマヨ和え 車麩の煮物 汁物 495kcal	ごはん つくねのちゃんこ鍋風 青梗菜とちくわの和え物 温奴 汁物 438kcal	ごはん 鶏肉のバジル焼き ハムサラダ キッシュ スープ 611kcal	ごはん 牛皿 小松菜のしらす和え 巾着煮 汁物 594kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ごはん 野菜の五色揚げ 昆布煮豆 ツナサラダ(オクラ) 汁物 534kcal	ごはん 青ヒラスの西京焼き 切り干し大根 ごぼうサラダ 汁物 430kcal	ごはん 湯葉巻のあんかけ 卵の花 コールスローサラダ 汁物 456kcal	ごはん 鱈の粕漬焼き なます 茹で卵と豆の胡麻サラダ 汁物 456kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 トマトペンネサラダ 汁物 496kcal	ごはん 野菜入り鶏つくね 茄子の煮浸し 紅あずまサラダ 汁物 469kcal	ごはん 鮭の塩焼き 隠元の胡麻和え パンブキンサラダ 汁物 476kcal
朝食	パン トマトオムレツ ツナサラダ(オクラ) グリーンスープ 506kcal	パン 白身魚バジル焼き(朝) ごぼうサラダ ベジタブルスープ 408kcal	パン ミートオムレツ コールスローサラダ トマトスープ 423kcal	パン ジャーマンポテト 茹で卵と豆の胡麻サラダ オニオンスープ 459kcal	パン レアオムレツ トマトペンネサラダ じゃがいもポタージュ 412kcal	パン 白身魚のトマト煮 紅あずまサラダ ミルクスープ 447kcal	パン えびボールクリーム煮 パンブキンサラダ コンソメスープ 436kcal
昼食	ごはん 鱈の一夜干し 山手梅しそ巻き もやしとニラの生姜酢和え 汁物 445kcal	ごはん チキンのトマトソース りんごのコンポート 白菜のクリーム煮 スープ 520kcal	ごはん 赤魚の煮付け 茄子と蓮根の甘酢炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 汁物 480kcal	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の胡麻和え 豆ひじき 吸物 596kcal	助六寿司 春菊の胡麻和え 鶏肉と大根の煮物 汁物 427kcal	ごはん かに玉(甘酢あん) 春巻き マンゴープリン とろろスープ 542kcal	ごはん 白身魚フライ 里芋とイカの煮物 ブロッコリーとツナのあえもの 汁物 562kcal
夕食	ごはん しゅうまい トマトときゅうりの中華和え 杏仁豆腐 スープ 589kcal	ごはん 天麩羅 豆苗の和え物 大根のそぼろあん 汁物 485kcal	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 475kcal	ごはん 白身魚のハニーマスタードソース 帆立風味フライ 茄子と野菜のマリネ スープ 484kcal	ごはん 鯖の香味焼き 白菜の煮びたし 山芋と海老の湯葉包み 汁物 503kcal	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 南瓜の金時煮 胡瓜の和え物 吸物 488kcal	ごはん おでん めかぶ 春菊と菊花のお浸し 汁物 411kcal
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ごはん 肉だんご柚子風味 薩摩芋のレモン煮 玉子サラダ 汁物 497kcal	ごはん 鰯の照り焼き ミニ納豆 長芋たらもサラダ 汁物 546kcal	ごはん かぼちゃ豆腐 大豆と昆布のうま煮 レンコンの彩りサラダ 汁物 457kcal	ごはん 和風スクランブルエッグ 青梗菜と油揚げの煮びたし 南瓜とりんごのサラダ 汁物 470kcal	ごはん ほっけの塩焼き 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物 539kcal	ごはん やわらかつくね 茄子の甘辛煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物 528kcal	ごはん 鰯の梅煮 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物 472kcal
朝食	パン 肉だんごオニオンソース 玉子サラダ コーンスープ 511kcal	パン ツナオムレツ 長芋たらもサラダ クリームスープ 449kcal	パン ミートローフ レンコンの彩りサラダ パンブキンスープ 410kcal	パン フレンチトースト スクランブルエッグ 南瓜とりんごのサラダ ベジタブルスープ 429kcal	パン 目玉焼き ポテトサラダ キャロットスープ 451kcal	パン チキンオープン焼き 豆の胡麻和えサラダ ミネストローネ 497kcal	パン オムレツ きのこソース マカロニサラダ コンソメスープ 394kcal
昼食	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 468kcal	ごはん 鶏肉のんにくみそ焼き 茄子のそぼろあん ひじきと青菜の和え物 吸物 503kcal	海鮮粥 ニラ饅頭 キャベツと胡瓜のナムル スープ 363kcal	ごはん メンチカツ ホウレン草としめじの胡麻和え 豆腐の野菜あんかけ 汁物 550kcal	たぬきそば 小松菜とカニの和え物 鶏と里芋の煮物 399kcal	ごはん エビチリ 烏龍茶ゼリー コーンしゅうまい スープ 486kcal	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 枝豆とひじきの白和え 京がんもの煮物 汁物 472kcal
夕食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 鹿の子煮 野菜の彩りおろし和え 汁物 473kcal	ごはん カレイの煮付け 帆立と胡瓜の和え物 炒り豆腐 汁物 437kcal	ごはん つくねの甘酢あんかけ カブの塩昆布和え 彩りおさつ 汁物 548kcal	握り寿司 そら豆の明太マヨ和え 海鮮つみれの煮物 汁物 532kcal	ごはん 肉豆腐 白菜とゆずの和え物 南瓜のいとこ煮 汁物 596kcal	ごはん 太刀魚の揚げ出し めかぶと長芋の酢の物 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物 509kcal	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き(横浜) 春キャベツのゆかり和え 大根とひき肉の炒め 汁物 515kcal
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ごはん 豆腐ローフ オクラめかぶモロヘイヤ和え ポテトコールスローサラダ 汁物 443kcal	ごはん カレイの漬け焼き 厚焼き玉子 南瓜ピーナッツサラダ 汁物 510kcal	ごはん 魚と野菜のステーキ 五目うの花 マカロニのオーロラサラダ 汁物 515kcal	ごはん めばるの照り焼き なます ゴボウの彩りサラダ 汁物 431kcal	ごはん 目玉焼き 茄子の煮浸し トマトとアボカドのサラダ 汁物 429kcal	ごはん お魚ハンバーグ 青梗菜の油炒め ナポリタンサラダ(コーン) 汁物 496kcal	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根 ポテトカレーサラダ 汁物 489kcal
朝食	パン チキンボールトマト煮 ポテトコールスローサラダ オニオンスープ 403kcal	パン 彩りオムレツ 南瓜ピーナッツサラダ トマトスープ 402kcal	パン ベーコンポテトクリーム煮 マカロニのオーロラサラダ 野菜スープ 483kcal	パン ミニハンバーグ ゴボウの彩りサラダ ベジタブルスープ 453kcal	パン スペイン風オムレツ トマトとアボカドのサラダ ミルクスープ 418kcal	パン 若鶏のピカタ ナポリタンサラダ(コーン) グリーンスープ 446kcal	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ パンブキンスープ 447kcal
昼食	ごはん 海老カツ 小松菜としめじのお浸し 豆乳しんじょの煮物 汁物 563kcal	ごはん 麻婆豆腐 人蔘しゅうまい キャベツのナムル スープ 467kcal	ごはん 三元豚の肉厚ねぎ塩カルビ 春菊のクルミ和え がんもの煮物 汁物 595kcal	ごはん 鯖のおろし煮 湯葉と昆布の彩り和え 鶏と野菜のつみれ 汁物 523kcal	ごはん 牛肉の炒め煮 三つ葉と白菜のお浸し じゃがいもの煮ころがし 吸物 578kcal	海老ピラフ 茄子のマリネ グラタン スープ 457kcal	ごはん 豚バラ大根炒め 帆立と胡瓜の和え物 豆乳がんもの煮物 汁物 458kcal
夕食	Xmasディナー 	ごはん つくねの照り焼き 青梗菜とちくわの胡麻和え 里芋と蒟蒻の土佐煮 汁物 506kcal	とうもろこしごはん 鱈のもろみ焼 揚げだし豆腐 小松菜の辛子和え 吸物 466kcal	ごはん チキンのトマトソース グリーンサラダ 果物 スープ 515kcal	ごはん かき揚げ 彩りおさつ もずく 汁物 523kcal	ごはん はまちの柚子醤油焼き 里芋煮 白滝のたらこマヨ和え 汁物 488kcal	年越しそば 温奴 ピーマンとツナの和え物 78125kcal