

	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	5	6	7
和食	ごはん 鰯の塩焼き 切り干し大根 ポテトコールスローサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ オクラめかぶモロヘイヤ和え ナポリタンサラダ 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 五目うの花 イタリアンビーンズサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブル (ツナかいわれ) なます トマトペンネサラダ(アボカド) 汁物	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	ごはん お魚ハンバーグ 茄子の煮浸し ゴボウの彩りサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 青梗菜の油炒め 青ブロッコリーサラダ 汁物
洋食	パン 彩りオムレツ ポテトコールスローサラダ コーンスープ	パン 若鶏のピカタ ナポリタンサラダ じゃがいもポタージュ	パン えびボールクリーム煮 イタリアンビーンズサラダ オニオンスープ	フレンチトースト スクランブルエッグ トマトペンネサラダ(アボカド) グリーンスープ	パン ホキのトマト煮 南瓜ピーナッツサラダ クリームスープ	パン ジャーマンポテト ゴボウの彩りサラダ トマトスープ	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ パンプキンスープ
昼食	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 青梗菜としらすの和え物 里芋の煮っころがし 汁物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 彩り野菜マリネ キャベツとベーコンのソー ースープ	きのこあんかけ蕎麦 薩摩揚げとキャベツの和え物 鶏と大根の煮物	ごはん 赤魚の煮付け 冬瓜のカニあんかけ オクラとなめこの和え物 汁物	ごはん 鶏肉のにんにくみそ焼き おかひじきのお浸し 三色野菜揚げ 吸物	ごはん 牛肉の甘辛炒め 糸こんにゃくとタラコの炒り煮 たたき胡瓜塩昆布和え 汁物	ごはん 麻婆豆腐 餃子 みかんゼリー スープ
夕食	ごはん チキン南蛮 ごぼうの旨煮 白菜とえのきのゆかり和え 汁物	ごはん 豚バラ大根炒め 隠元とツナのマヨネーズ和え 小松菜の煮浸し (温) 汁物	ごはん シュウマイ もやしのナムル 杏仁豆腐 スープ	ごはん ハンバーグ デミグラスソース りんご グラタン スープ	ごはん 鰯の葱醤油かけ 車麩の煮物 豆ひじき 汁物	ごはん かき揚げ 絹厚揚げの煮物 長手とアボカドのツサビ醤油和え 汁物	炊き込みごはん キハダマグロの梅肉焼き 春雨とわかめの和え物 はんぺんの磯部揚げ 汁物
	8	9	10	11	12	13	14
和食	ごはん 湯葉巻きのあんかけ 納豆 タラモサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 青梗菜と油揚げの煮びたし 南瓜とりんごのサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 蓮根の金平 ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね煮 五目厚焼き玉子 マカロニのオーロラサラダ 汁物	ごはん ぶりの照り焼き 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ (ベーコン) 汁物	ごはん かぼちゃのふわふわ豆腐 茄子の甘辛煮 ポテトサラダ 汁物
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ 野菜スープ	パン チキンボールトマト煮 スパゲティサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン ホウレン草オムレツ 南瓜とりんごのサラダ ミルクスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ゴボウと蒸し鶏のサラダ ミネストローネ	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 ベジタブルスープ	パン チーズオムレツ 紅あずまサラダ (ベーコン) トウモロコシスープ	パン チキンステーキ ポテトサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 南豆腐コロッケ がんもの煮物 ホウレン草の辛子和え 汁物	タンメン ミニ春巻き マンゴープリン	ごはん 鰯のベジタブルソース そら豆と海老のマヨ和え 帆立風味フライ コーンスープ	ごはん 牛肉と厚揚げのスタミナ炒め 海鮮つみれの煮物 春雨と野菜の酢の物 汁物	ごはん 鶏肉の甘酢あん 筍の木の芽味噌和え 人参しりしり 汁物	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	ごはん 海老とトマトの玉子とじ 豆苗のおかか和え かにかまの磯部揚げ 汁物
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 枝豆とひじきの白和え ブロッコリーの帆立あん 吸物	ごはん 牛皿 長芋ときのこの炒め カブのゆかり和え 汁物	ごはん 豚のネギ塩カルビ つるむらさきと桜海老の和え物 巾着煮 汁物	二色丼 キャベツと胡瓜の青じそ和え 南瓜の金時煮 汁物	ごはん 太刀魚の葱醤油焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の胡麻和え 汁物	ごはん お刺身盛り合わせ(まぐろ・サーモン・はまち) オクラと長芋の梅肉和え 京合わせの煮物 汁物	枝豆ごはん 鯖のきのこあんかけ 青菜のお浸し 塩鶏つくね煮 汁物
	15	16	17	18	19	20	21
和食	ごはん 野菜の五色揚げ 卵の花 ツナサラダ (オクラ) 汁物	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	ごはん 豆腐ハンバーグ オクラめかぶモロヘイヤ和え トマトペンネサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 隠元の胡麻和え パンプキンサラダ 汁物	ごはん 鰯の塩焼き なます 茄子の煮浸し 玉子ポテトサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬け焼き なます 茹で卵と豆の胡麻サラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 厚焼き玉子 コールスローサラダ 汁物
洋食	パン 白身魚バジル焼き ツナサラダ (オクラ) グリーンスープ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	パン ブレンオムレツ トマトペンネサラダ じゃがいもポタージュ	ホットケーキ スクランブルエッグ パンプキンサラダ トマトスープ	パン チキンボールコンソメ仕立て 玉子ポテトサラダ パンプキンスープ	パン えびボールクリーム煮 茹で卵と豆の胡麻サラダ コンソメスープ	パン ミニハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 彩りおさつ こつぶがんもの煮物 汁物	ごはん 鶏肉の香味焼き ガーリックビーンズ サーモンマリネ スープ	ベジタブルカレー かぼちゃグラタン 桃ゼリー スープ	ごはん 白身魚フライ 山芋と海老の湯葉包み 大根の青しそ和え 汁物	海老ピラフ 豆サラダ りんごのコンポート スープ	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 人参しゅうまい スープ	ごはん 鰯の木の芽味噌焼き 蒟蒻の甘辛炒め 豆乳しんじょの煮物 吸物
夕食	ごはん さんまの揚げ出し ピーマンとサクラエビの炒め ほうれん草とたくあんの和え物 汁物	さつま芋ごはん メバルの酒蒸し 枝豆のふっくら揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 汁物	ごはん カレイの煮付け なめこのおろし和え 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白味噌煮 もやしとニラの生姜酢和え 小松菜のピーナッツ和え 吸物	ごはん 豚肉のにんにく塩炒め 長芋とオクラの和え物 豆腐の野菜あん 汁物	ごはん 天麩羅 冬瓜のホタテあん ほうれん草とツナのマヨ和え 汁物	ごはん 牛肉と白菜のすき煮 キャベツと桜海老の和え物 山芋梅しそ巻 汁物
	22	23	24	25	26	27	28
和食	ごはん 肉だんご柚子風味 薩摩芋のレモン煮 レンコンの彩りサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 青梗菜の油炒め 長芋タラモサラダ 汁物	ごはん 絹豆腐のあんかけ 蓮根の金平 玉子サラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 茄子の甘辛煮 ツナとアボカドのサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ 汁物	ごはん メバルの照り焼き 五目厚焼き玉子 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん 卵と生揚げの和風あんかけ ミニ納豆 マカロニサラダ 汁物
洋食	パン チキンオープン焼き レンコンの彩りサラダ キャロットスープ	パン 卵とウィンナーのコンソメ煮 長芋タラモサラダ ポタージュスープ	ミートローフ 玉子サラダ 野菜スープ	パン ミニオムレツ (ハム) ツナとアボカドのサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン チーズオムレツ 紅あずまサラダ ミネストローネ	パン 肉だんごオニオンソース 豆の胡麻和えサラダ ミルクスープ	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
昼食	ごはん 豚肉の塩麴炒め 白菜と桜海老の和え物 茄子の田楽 汁物	ごはん 白身魚のマスタードソース 野菜キッシュ スナッPEndウとチーズの和え物 スープ	ごはん エビカツ 青菜のクルミ和え 大根とツナの炒め 汁物	ごはん あんかけ焼きそば 豆腐しゅうまい レモンゼリー スープ	ごはん 豚肉となすの胡麻みそ炒め もやしの和え物 南瓜のいとか煮 吸物	ごはん 鶏肉のバジル焼き グラタン 茄子のマリネ スープ	ごはん 豚の温しゃぶ (ごまだれ) 大豆五目煮 磯部フリッター 汁物
夕食	ごはん 鮭のきのこバター醤油焼き 根菜の煮物 ホウレン草の胡麻和え 汁物	ごはん 小判つくねの照り焼き キャベツと茗荷の酢の物 炒り豆腐 汁物	ごはん 鰯の青じそ焼き 鶏と野菜のつみれ 白菜と柚子の和え物 汁物	ごはん 鶏の南部焼き 京がんもの煮物 オクラのピーナツ和え 汁物	握り寿司 キャベツとちくわの和え物 高野豆腐の煮物 汁物	ごはん 鰯の柚子塩焼き 胡瓜と茗荷の和え物 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん 鰯の山椒焼き じゃがいものそぼろあん わさび菜の和え物 汁物
	29	30	31				
和食	ごはん 鰯の塩焼き 切り干し大根 ポテトコールスローサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ オクラめかぶモロヘイヤ和え ナポリタンサラダ 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 五目うの花 イタリアンビーンズサラダ 汁物				
洋食	パン 彩りオムレツ ポテトコールスローサラダ コーンスープ	パン 若鶏のピカタ ナポリタンサラダ じゃがいもポタージュ	パン えびボールクリーム煮 イタリアンビーンズサラダ オニオンスープ				
昼食	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 青梗菜としらすの和え物 里芋の煮っころがし 汁物	パン 白身魚のグリーンソース 彩り野菜マリネ キャベツとベーコンのソー ースープ	きのこあんかけ蕎麦 薩摩揚げとキャベツの和え物 鶏と大根の煮物				
夕食	ごはん チキン南蛮 ごぼうの旨煮 白菜とえのきのゆかり和え 汁物	ごはん 豚バラ大根炒め 隠元とツナのマヨネーズ和え 小松菜の煮浸し (温) 汁物	ごはん シュウマイ もやしのナムル 杏仁豆腐 スープ				