

	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 黒ムツの西京焼き スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食						パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ごぼうスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ キャロットスープ
昼食						彩野菜と牛肉のビビンバ重 チヂミ 杏仁豆腐 スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草と錦糸の和え物 大根の香味野菜漬け 味噌汁
夕食						ごはん 鮭の北海焼き 小松菜と舞茸の和え物 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 鱈のエスカベッシュ ブロッコリーとベーコンのカーリクソテー 蒸し野菜サラダ 野菜スープ
	3	4	5	6	7	8	9
和食	ごはん あんかけ玉子 タラモサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 南瓜のふわふわ豆腐 ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 豆の胡麻サラダ 蓮根の金平 味噌汁	ごはん ミートボール マカロニサラダ 青梗菜と湯葉の煮浸し 味噌汁	ごはん ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 魚豆腐のソースかけ コールスローサラダ 隠元の和え物 味噌汁
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め ポテトサラダ グリーンピーススープ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	パン ウインナーとさつまいものマスタード炒め 豆の胡麻サラダ オニオンスープ	パン ミートボール マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ コーンスープ	パン スペイン風オムレツ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖の塩麹焼き オクラのおかか和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん カレイのマスタードソース キャベツとツナの和え物 グラタン スープ	わかめごはん 鮭の幽庵焼き 青梗菜としめじのお浸し 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ためきそば 鶏肉の煮物 フルーツヨーグルト	ごはん 親子煮 白菜の浅漬け オクラの寄せ揚げ 赤出汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き 豆苗の和え物 揚げじゃがの照り煮 すまし汁	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ 野菜スープ
夕食	ごはん 鶏の中華風あんかけ きゅうりともやしのナムル 野菜焼売(南瓜) スープ	ごはん 豚肉と玉ねぎの和風炒め 隠元のビーナッツ和え はんぺんの蟹餡 味噌汁	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜とチーズの和え物 かぶのコンソメ煮 じゃがいもポターージュ	ごはん 鰯フライ ほうれん草の白和え 焼き大根 味噌汁	ごはん 白身魚の洋風ソース アスパラのマリネ シーザーサラダ 野菜スープ	ごはん ちゃんご鍋風 小松菜のわさび和え さつま揚げと沢庵の炒め物 フルーツ	ごはん 秋刀魚の蒲焼き ブロッコリーのツナ和え 紅生姜天の煮物 味噌汁
	10	11	12	13	14	15	16
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 蓮根サラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照り焼き 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 黒ムツの西京焼き スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ 蓮根サラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンブキンスープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツマトソース 豆サラダ オニオンスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ごぼうスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖のみりん焼き 長芋とオクラの和え物 がんもの煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのマヨビーナッツ和え 木の葉豆腐の煮物 味噌汁	さつまいもごはん 鮭の粕漬け焼き 青梗菜の和え物 きのごおろし煮 味噌汁	野菜と玉子のにゅうめん いんげんとささみのボン酢和え 胡麻豆腐	ごはん 豚肉のんにく味噌炒め 白菜のゆかり和え めかぶ すまし汁	ねぎとろ丼 豆苗のかにかま和え 銀杏の茶碗蒸し 赤出汁	中華丼 マロニーの拌三絲 野菜春巻き 中華スープ
夕食	ごはん 海老カツ 水菜と人参のお浸し 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん スズキのポワレ洋風蒸し 人参のグラッセと隠元のソテー キッシュ スープ	ごはん 回鍋肉 胡瓜とみかんの酢の物 ビーフン 中華風卵スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 ほうれん草のお浸し じゃがいもの磯チーズ和え 味噌汁	ごはん メカジキの和風生姜ソテー 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 山芋と海老の湯葉包み 味噌汁	ごはん 鶏のトマトソース 小松菜とベーコンのソテー 南瓜ビーナッツサラダ スープ	ごはん カラスカレイの煮付け ブロッコリーの生姜和え 枝豆のふくら揚げ 味噌汁
	17	18	19	20	21	22	23
和食	ごはん あんかけ玉子 タラモサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 南瓜のふわふわ豆腐 ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 豆の胡麻サラダ 蓮根の金平 味噌汁	ごはん ミートボール マカロニサラダ 青梗菜と湯葉の煮浸し 味噌汁	ごはん ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 魚豆腐のソースかけ コールスローサラダ 隠元の和え物 味噌汁
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め ポテトサラダ グリーンピーススープ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	パン ウインナーとさつまいものマスタード炒め 豆の胡麻サラダ オニオンスープ	パン ミートボール マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ コーンスープ	パン スペイン風オムレツ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 オクラの胡麻和え さつま芋の甘煮 すまし汁	ごはん カレーライス キャロットナッツサラダ コーヒゼリー コンソメスープ	ごはん 鮭の西京焼き 青梗菜のアーモンド和え さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	肉うどん 隠元の和え物 玉子焼き	ごはん 栗ごはん ぶり大根 若鶏のじぶ煮 えびす いとこ汁	ごはん もろみチキン 豆苗と竹輪のコーン和え 糸こんにゃくの南蛮酢 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 厚揚げのチリソース 春雨スープ
夕食	ごはん 牛肉ともやしの甘辛炒め 水菜と豆腐の中華和え 茄子の中華風お浸し スープ	ごはん 秋刀魚の塩焼き 隠元の和え物 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん とんかつ 胡瓜とアボカドのチーズ和え きのごサラダ 南瓜のポターージュ	ごはん アジフライ ほうれん草とにんじんのおから和え 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 甘辛牛肉と大根の出汁かけ 塩昆布キャベツ 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の蒲焼き風 小松菜の和え物 五目巾着煮 味噌汁	ごはん 銀鱈の西京味噌焼き ブロッコリーとツナマヨ和え ぜんまいの煮物 すまし汁
	24	25	26	27	28	29	30
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 蓮根サラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き マカロニレモンサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照り焼き 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 黒ムツの西京焼き スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ミネストローネ	パン ハムエッグ 蓮根サラダ クラムチャウダー	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンブキンスープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニレモンサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツマトソース 豆サラダ オニオンスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ごぼうスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖のみりん焼き オクラのなめたけ和え 車麩と銀杏の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツのしば漬け和え もずく酢 すまし汁	ルーロー飯 ビーフン 青梗菜の炒め物 スープ	きのごごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 茄子と隠元の生姜和え 揚げじゃがの照り煮 味噌汁	たらこスパゲッティ 豆腐サラダ フルーツゼリー コーンスープ	牛丼 もやしと豆苗の和え物 フルーツ ほうとう風味味噌汁	ごはん 海鮮オイスター炒め 切干大根ナムル 水餃子 中華スープ
夕食	ごはん カレイのかぶら蒸し 水菜とかにかまのさっぱり和え はんぺんのマヨ焼き すまし汁	ごはん 海老フライ 隠元のサラダ 野菜グラタン 野菜スープ	ごはん 鮭の紅葉焼き 胡瓜とたくあん和え物 ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	ごはん メカジキの青椒肉絲 春雨サラダ ひじきのナムル 中華スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 小松菜のカシューナッツ和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 青ヒラスの柚子味噌焼き 小松菜とえのきの和え物 和風ロールキャベツ トマトかきたま汁	ごはん 鱈の揚げ浸し カリフラワーのタルタル和え 南瓜のいとこ煮 味噌汁