

	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 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 ミネストローネ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ グリーンピーススープ	パン ワ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 鯖の山椒焼き オクラのピーナツ和え 枝豆のぷくら揚げ 味噌汁	鉄火丼 胡瓜と油揚げの酢の物 ごぼう天煮 赤出汁	ごはん 豚肉と白菜の和風煮込み 春菊の和え物 胡麻豆腐 味噌汁	二色丼 ¥ 水菜の塩昆布和え 茄子の揚げびたし 味噌汁	玉子とじうどん 明太マヨ入り竹輪磯部揚げ 小松菜のわさび和え	炊き込みごはん 鯖の西京焼き 豆苗の和え物 京合わせ すまし汁	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの和え物 もずく酢 味噌汁	
夕食	ごはん 豚バラ大根 青梗菜の胡麻和え 信田煮 味噌汁	ごはん エビチリ 小松菜のアーモンド和え 春雨サラダ スープ	ごはん 鱈の土佐酢かけ キャベツとゆずの和え物 焼きはんぺんの田楽味噌掛け すまし汁	ごはん カレイのパンクソース アスパラのサラダ ベーコンとほうれん草のキッシュ 野菜スープ	ごはん 鯖と揚げ茄子胡麻ダレ 隠元の和えもの 切干大根の炒り煮 味噌汁	ごはん 牛肉の肉豆腐 ほうれん草と蒲鉾の和え物 ふきとさつま揚げの煮物 味噌汁	ごはん アジフライ オクラのおかか和え 山芋とろろ 味噌汁	
	8	9	10	11	12	13	14	
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 パンクソース	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 鯖の田楽味噌かけ 長芋とオクラ和え物 揚げじゃがの照り煮 すまし汁	ごはん 鶏の中華風あんかけ 胡瓜のピリ辛和え マロニーサラダ もやしとわかめのスープ	肉そぼ 温泉玉子 白菜の煮びたし	ごはん ホッケのみりん焼き 水菜の和え物 焼き茄子 味噌汁	ゆかりごはん 鯖の柚庵焼き 小松菜のおかかマヨ和え 豆乳しんじょの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚フライ 豆苗の胡麻風味 けんちょう 味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ マンゴーヨーグルト スープ	
夕食	ごはん 鶏肉のタラコマヨ焼き 青梗菜の辛子和え 厚揚げのお好みソースかけ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の塩焼き 小松菜の練りごま和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん メカジキのピザ風焼き レタスのサラダ キャロットラベ スープ	ごはん 天麩羅 キャベツともやしの和え物 キヤロットの甘辛炒め 味噌汁 (西京味噌)	ごはん 鶏つくねと野菜の生姜あん 隠元のくるみ和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん チキンソテー赤ワインソース マセドアンサラダ グラタン コンソメスープ	ごはん 鰯の梅照り焼き キャベツとツナの和え物 ひじきの彩和え 味噌汁	
	15	16	17	18	19	20	21	
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 ミネストローネ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ グリーンピーススープ	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 鯖のみりん焼き オクラのなめたけ和え 大豆五目煮 味噌汁	ごはん 親子煮 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ きのおろし煮 すまし汁	わかめごはん 鯖の南部焼き キャベツの高菜和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん メカジキの和風生姜ソテー 水菜とかにかまのさっぱり和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草とたくあんの和え物 山芋と海老の湯葉包み 味噌汁	ごはん グリーンサラダ フルーツボンチ 野菜スープ	中華丼 ブロッコリーの生姜和え 野菜春巻き スープ	
夕食	ごはん 海老カツ 青梗菜の搾菜和え 切干大根の甘酢 味噌汁	ごはん カレイのバリエーションがけ アボカドとチーズのおかか和え 人参のグラッセ じゃがいもポターージュ	ごはん 豚の温しゃぶ 白菜の和え物 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん シュウマイ ナムル マンゴープリン もやしの中華スープ	ごはん 太刀魚の甘酢ソース 隠元の辛子マヨ和え ピーマン 中華風卵スープ	ごはん 青ヒララの照り焼き ほうれん草の白和え 京合わせの煮物 味噌汁	ごはん 赤魚の幽庵焼き キャベツの胡麻マヨ和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	
	22	23	24	25	26	27	28	
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 パンクソース	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 鯖の味噌煮 オクラの塩昆布和え 山芋梅しそ揚げ すまし汁	助六寿司 胡瓜としらすの和え物 茶碗蒸し 赤出汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜の浅漬け さつまあげの煮物 すまし汁	きつねうどん 水菜とナッツの和え物 出汁巻玉子焼き	ごはん カレイのかぶら蒸し 小松菜の練りごま和え きのこの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉のマスタードソース 豆苗のピーナツ和え 大根のコンソメ煮 コーンポターージュ	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーとツナのあえもの 杏仁豆腐 スープ	
夕食	ごはん 豚肉と玉ねぎの和風炒め 青梗菜の和え物 紅生姜天の煮物 味噌汁	ごはん ミルフィーユカツ 小松菜の和え物 アボカドのワサビ醤油和え 味噌汁	ごはん 鯖のトマトソース グラタン グリーンサラダ スープ	 Xmasディナー		ごはん 牛肉のオイスター炒め ひじきのナムル 中華風冷奴 スープ	ごはん 鰯の粕漬焼き ほうれん草のお浸し 南瓜と人参のころころ金平 すまし汁	ごはん 鯖の柚庵焼き キャベツのゆかり和え 筍の土佐煮 汁物
	29	30	31					
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 野菜炒め コールスローサラダ 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					
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 コールスローサラダ ミネストローネ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ グリーンピーススープ					
昼食	ごはん 鯖の南部焼 オクラのおかか和え 厚揚げの煮物 すまし汁	ごはん 豚肉と舞茸の甘辛炒め 冷奴 五目中華煮 味噌汁	ごはん メンチカツ 白菜のお浸し 揚げ大根のポン酢和え 味噌汁					
夕食	ごはん チキンソテーガーリックソース きのこサラダ ブロッコリーとベーコンのソテー スープ	ごはん メカジキのアンダレス 和風ポテトサラダ かぶのコンソメ煮 スープ	年越しそば 温泉玉子 長芋ときのこの炒め					