

	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
和食				ごはん 荒巻鮭の粕かけ焼き 吹き寄せ饅頭 香の物 鶏雑煮 みかん	ごはん 金目鯛の西京焼き(年始用) さつま金時 わけぎの柚子味噌和え すまし汁	ごはん 鱈の照り焼き 海鮮つみれ玉子あん こんにゃくの白和え 味噌汁(赤出汁)	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				1/1~1/3は和食のみの提供になります			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				和のお節弁当	中華のお節弁当	カレーライス グラタン みかんゼリー スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とツナの炒め 春菊としめじのお浸し 味噌汁
夕食				バラチラシ セリの和え物 茶碗蒸し 吸物	天麩羅うどん 切昆布の和え物 玉子焼き	野菜ちゃんぽん 南瓜の煮物 抹茶プリン	ごはん 鱈のトマトソース 南瓜サラダ アスパラのマリネ 野菜スープ
	5	6	7	8	9	10	11
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 鱈の梅煮 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 鱈の塩焼き 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 ブロッコリースープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニサラダ 枝豆スープ(世田谷・朝)	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 鱈の煮付け 卵の花 ひじき煮 味噌汁	わかめごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のお浸し 玉子豆腐 味噌汁	七草粥 鱈の塩焼き 彩りおさつ 枝豆のふくら揚げ 味噌汁(西京味噌)	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ りんごのコンポート スープ	ごはん 親子煮 小松菜の和え物 ふきの煮物 赤出汁	ごはん 彩野菜と牛肉のビビンバ チーズチヂミ 杏仁豆腐 スープ	ごはん 青ヒラタの西京焼き 豆苗の和え物 ごぼう天煮 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉の青椒肉絲風 大根ナムル 野菜春巻き わかめスープ	ごはん メカジキのピザ風焼き キャロットナッツサラダ ロールキャベツ 南瓜のポターージュ	ごはん 海老フライ ほうれん草と蒲鉾の和え物 竹輪と蒟蒻の甘辛煮 味噌汁	ごはん 鱈の南蛮漬け オクラとひじきのさっぱり和え 焼き茄子 たまごスープ	ごはん カレイのマスタードソース アボカドサラダ グラタン スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 春菊の和え物 出汁巻玉子焼き 味噌汁	ごはん 豚の温しゃぶ ブロッコリーの生姜和え 焼き竹輪の金平 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
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 鱈の照り焼き 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 春菊と焼きシメジのお浸し 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	ハヤシライス フルーツ かぼちゃグラタン スープ	ごはん 鮭と野菜の蒸し焼き もやしの和え物 もずく酢 味噌汁	ゆかりごはん 鶏肉の赤味噌焼き 白菜とゆずの和え物 さつまあげの煮物 汁物	牛肉おろしそば キャベツとツナの和え物 きのこの煮物	ごはん 牛乳おろしそば ミルフィーユカツ 大根の柚子味噌かけ アスパラの生姜和え 汁物	ごはん のり弁 みかんゼリー 豚汁	高菜チャーハン チャブチエ 人参しゅうまい スープ
夕食	ごはん 海老カツ 青梗菜の辛子和え 枝豆がんもの煮物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 小松菜のアーモンド和え はんぺんの磯辺揚げ スープ	ごはん カレイのかぶら蒸し 菜の花のお浸し 切干大根の炒り煮 西京味噌の味噌汁	ごはん ホッケとナスの胡麻ダレ 長芋とオクラ和え物 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鱈の蒲焼き風 隠元の和え物 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 海鮮豆腐 小松菜の和え物 焼き大根 スープ	ごはん 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え くわいの山葵和え 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
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 鱈の梅煮 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 鱈の塩焼き 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 ツナじゃが 玉子サラダ 卵の花 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ スパゲティサラダ 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 ミルクスープ	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 豆サラダ オニオンスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ ごぼうスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鱈の田楽味噌かけ オクラのゆかり和え 花形豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 豚肉のカレーうどん 胡瓜の浅漬け フルーツカクテル	炊き込みごはん 干草焼きの蟹あんかけ 白菜の和え物 すき昆布の煮物 味噌汁	ミンチー マンゴープリン スープ	ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き 小松菜のおかか和え 串麩の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆苗の和え物 温泉玉子 味噌汁	ごはん めばるの煮付け キャベツの土佐和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ 青梗菜の和え物 南瓜の金時煮 味噌汁	ごはん カレイのパンキンソース ブロッコリーのマリネ カリカリ牛蒡のサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のナムル コーンしゅうまい 中華スープ	ごはん 鱈の幽庵焼き オクラの梅肉和え 里芋煮 味噌汁	ごはん 石狩鍋風 ほうれん草の胡麻和え 茄子のおろしのせ	ごはん 白身魚の洋風蒸し 水菜とナッツのさっぱりサラダ 大根のコンソメ煮 じゃがいもポターージュ	ごはん 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーの和え物 とろろ 味噌汁
	26	27	28	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 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 鱈の照り焼き 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	
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	
昼食	ごはん 鱈の塩焼き オクラの塩昆布和え 京合わせ 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ 胡瓜ともやしの和え物 がんもの煮物 味噌汁	ごはん 青ヒラタの山椒焼き 白菜とカニカマの和え物 ぜんまいの煮物 味噌汁	味噌ラーメン しゅうまい 豆花~黒蜜かけ~	鱈の混ぜこみ散らし寿司 カリフラワーのタルタル和え 小松菜の煮びたし 赤出汁	二色丼 豆苗と竹輪のコーン和え ピーマンの当座煮 味噌汁	
夕食	ごはん チキンのガーリック醤油 青梗菜としめじの和え物 ピーマン 味噌汁	ごはん メカジキの和風生姜ソテー 小松菜の和え物 ちくわぶの煮物 味噌汁	ごはん クリームシチュー 豆腐サラダ キッシュ スープ	ごはん アジフライ オクラのピーナツ和え 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え すまし汁	ごはん 八宝菜 マロニーの拌三絲 厚揚げのケチャップソース 中華風卵スープ	ごはん ホッケの塩焼き ほうれん草の白和え 里芋の煮っ転がし 味噌汁	