

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
和食							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 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 めばるの甘酢あん 小松菜の生姜醤油和え 木の葉豆腐の煮物 味噌汁
夕食							ごはん 海老カツ もやしと豆苗の和え物 信田巻き 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 肉団子柚子風味 蓮根サラダ 納豆 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 ツナじゃが ごぼうサラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ グリーンピーススープ	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	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 ごぼうサラダ キャロットスープ	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
昼食	恵方巻 鶏と蒟蒻の煮物 鰯の梅煮 甘納豆 節分汁	ごはん 鶏のみりん焼き 春菊の白和え 山芋と海老の湯葉包み 味噌汁	栗ご飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツのしぼり漬け和え 枝豆がんもの煮物 味噌汁	ルーロー飯 豆腐の中華ソース レモンゼリー スープ	かき揚げうどん 温泉玉子 豆苗のピーナツ和え	ごはん ホッケの漬け焼き 羊羹 ほうれん草とベーコンの炒め 汁物	ごはん 鶏肉の幽庵焼き いんげんの菜種和え さつまいものレモン煮 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の塩焼き もずく酢 きのごおろし煮 味噌汁	ごはん 鶏のレモンマヨネーズソース トマトときゅうりの中華和え 野菜春巻き もやしの中華スープ(もやし、きくらげ)	ごはん ブリ大根 青梗菜の和え物 くわいの山葵和え 味噌汁	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ オクラの塩昆布和え 里芋のくるみ和え 味噌汁	ごはん 鮭ときのこのクリーム煮 グリーンサラダ のり塩ポテト 野菜スープ	ごはん 甘辛牛肉と大根の出汁かけ 白菜のゆず和え 南瓜と人参のころころ金平 味噌汁	ごはん カラスカレイのソテー 豆苗と竹輪のコーン和え ロールキャベツ 南瓜のポターージュ
	9	10	11	12	13	14	15
和食	ごはん ミートオムレツ タラモサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん チーズオムレツ ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん ウィンナーとさつまいものマスタード炒め 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 小松菜と油揚げの胡麻和え 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 スペイン風オムレツ 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 紅あずまサラダ 枝豆スープ	パン チーズオムレツ ごぼうサラダ グリーンピーススープ	パン ウィ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 ミネストローネ	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 みかんゼリー スープ	ゆかりごはん 鶏肉の南部焼き 春菊としめじのお浸し ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 鯖のおろしぼん酢かけ キャベツのマヨピーナツ和え 蒟蒻の甘辛炒め 西京味噌の味噌汁	鶏そぼろごはん 小松菜の和え物 がんもの煮物 味噌汁	豚肉入りソース焼きそば グリーンサラダ バナナ スープ	海老ピラフ ほうれん草アーモンドチーズ キャロットラペ クリームスープ	野菜たっぷり中華丼 菜花の辛子マヨ和え 茄子の中華風お浸し スープ
夕食	ごはん アジフライ オクラの浅漬け 信田煮 味噌汁	ごはん 寄せ鍋風 もろみ胡瓜 じゃがいもの磯和え	ごはん エビチリ 青梗菜のオイスター炒め 野菜焼売(南瓜) 春雨スープ	ごはん ほっけの塩焼き 茄子とオクラの焼き浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん メカジキのピカタ ブロッコリーのマリネ 和風ポテトサラダ 豆乳入りコーンスープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 白菜の和え物 糸こんにゃくの南蛮酢 すまし汁	ごはん 鯖の練りごま焼き 豆腐の和え物 とろろ 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
和食	ごはん あんかけ玉子 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 ふんわりオムレツ 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 ひじき煮 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 千草玉子焼き 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 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 鯖の塩焼き 菜の花のお浸し 五目巾着煮 味噌汁	たんメン チヂミ フルーツ杏仁	ごはん 豚肉の大根おろしソースかけ キャベツのおかか和え ごま豆腐 味噌汁	サラダ マンゴープリン スープ	ごはん じゅんじゅん 胡瓜の帆立風味和え 打豆汁	ナポリタン マセドアンサラダ フルーツカクテル スープ	ごはん 筑前煮 隠元の和え物 もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ パブリカのマリネ 野菜スープ	ごはん 鰯の幽庵焼き ささみと胡瓜の梅肉和え 三色野菜揚げ 味噌汁	ごはん 鯖の山椒焼き オクラとひじきのさっぱり和え 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 味噌汁	ごはん 鯖の山椒焼き オクラとひじきのさっぱり和え 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルアーモンドソース(世田谷) ブロッコリーとベーコンのソテー グラタン スープ	ごはん 鰯の西京焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子甘辛煮 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 豆苗と白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	
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 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	
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 ウィ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 鯖の田楽味噌かけ 菜の花の辛子煮 南瓜のいとこ煮 のっぺい汁	玉子とじうどん 春菊のカシューナッツ和え 大字芋	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 キャベツのなめ苺和え 山芋揚げ 味噌汁	他人丼 小松菜と舞茸の和え物 マロニーの拌三絲 赤出汁	瓦そば風 水菜と人参のお浸し ぜんまいの煮物 赤出汁	チキンカレー カリカリ牛蒡のサラダ ヨーグルトゼリー コンソメスープ	
夕食	ごはん めばるのみぞれ煮 スナップエンドウの山葵和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん メカジキのチーズカツレツ 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ とうもろこしのムース コンソメスープ	ごはん 鯛の胡麻味噌焼き 青梗菜とちくわの和え物 花形豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 赤魚の素焼き銀酢仕立て オクラの胡麻和え ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	ごはん 鮭のオニオンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜のトマトダレ スープ	ごはん 鰯の南蛮漬け ほうれん草の白和え ふきの煮物 味噌汁	