

	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
和食			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 鯖の照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのあんかけ たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん チーズオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食			パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのケチャップ焼き たまごサラダ 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 スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食			助六寿司 水菜の和え物 海鮮つみれの野菜あんかけ すまし汁	ガバオライス カリカリ牛蒡のサラダ 野菜スープ	肉うどん ほうれん草アーモンドチーズ フルーツ	ごはん 鶏肉と黒糖のこっくり煮 白菜のゆず和え オクラの寄せ揚げ 味噌汁	ごはん 青ヒラスの柚子味噌焼き 小松菜の和え物 ぜんまいの煮物 すまし汁
夕食			ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ ロールキャベツ コンソメスープ	ごはん ホキの甘辛胡麻ダレ 胡瓜とわかめの酢の物 車麩の煮物 味噌汁	ごはん メカジキの西京焼き 野菜と蒟蒻の和え物 焼き大根 すまし汁	ごはん 鯖のみりん醤油焼き 隠元の辛子マヨ和え がんもの煮物 汁物	ごはん 鶏肉の照焼ピザ風焼き ブロッコリーの和え物 五目巾着煮 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ 蓮根サラダ インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ウインナーとキャベツの和風煮 タラモサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ 蓮根サラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ コーンスープ	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 タラモササラ パンブキンスープ	パン ハム&ハッシュドポテト コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ オクラの塩昆布和え 紅生姜天の煮物 味噌汁	キーマカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	炊き込みごはん 鱈の生姜焼き 菜の花のお浸し けんちょう 味噌汁	ハエリア アスパラのサラダ みかんゼリー 野菜スープ	かき揚げそば アスパラのサラダ フルーツカクテル	鮭の混ぜこみ散らし寿司 とろろ ツナじゃが すまし汁	ごはん カラスカレイの煮付け 白菜のお浸し 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉とにんにくの芽の炒め たくあんともやしの和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	ごはん 赤魚のつけ焼き ほうれん草とにんじんのおから和え 筍の土佐煮 味噌汁	ごはん チキンピカタ 南瓜ピーナツサラダ 野菜のトマトダレ スープ	ごはん 牛の肉じゃが 胡瓜の浅漬け 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉の山賊焼き 切干大根の和え物 花形豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 隠元のくるみと和え 焼き茄子 味噌汁	ごはん チキンの葱ソースかけ ブロッコリーの生姜和え 野菜焼売(南瓜) スープ
	13	14	15	16	17	18	19
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 野菜炒め 豆サラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのあんかけ たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん チーズオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め 豆サラダ パンブキンスープ	パン ハムエッグ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのケチャップ焼き たまごサラダ ミネストローネ	パン チーズオムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	ハヤシライス グラタン キャロットラベ スープ	ルーロー飯 マロニーサラダ マンゴーヨーグルト スープ	のり弁 フルーツ 豚汁	わかめごはん 鮭のさっぱりボン酢焼き 豆苗のピーナツ和え ごぼう天煮 味噌汁	具沢山うどん もやしの胡麻酢和え 茄子といんげんの味噌炒め	ごはん アジの塩焼き 隠元の黒胡麻和え 枝豆のふっくら揚げ 味噌汁	ごはん 鶏の筑前煮 小松菜の和え物 揚げ南瓜タルタル添え 味噌汁
夕食	ごはん エビフライ 青梗菜の和え物 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん ホキのすき焼き風 くわいの山葵和え 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん メカジキのアングレス キャベツのマリネ チーズロール スープ	ごはん 海老チリ 胡瓜と焼き豚の中華和え 茄子の中華風お浸し スープ	ごはん ホッケの幽庵焼き 大根のゆかり和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん 天麩羅 オクラと山芋の梅肉和え 寒天の小豆かけ 赤出汁	ごはん 鱈のトマト煮込み ブロッコリーのマリネ きのこサラダ スープ
	20	21	22	23	24	25	26
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	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芋のマスタード炒め 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 鯖の塩焼焼き オクラのおかかボン酢 さつま芋の甘煮 味噌汁	ちまき風ごはん 飲茶セット 中華風冷奴 春雨スープ	親子丼 水菜とナッツのさっぱりサラダ なめこの味噌汁	塩ラーメン 野菜春巻き フルーツゼリー	鶏そぼろ重 ころころサラダ 茶そばのすまし汁	山菜ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とカニカマの胡麻風味 枝豆がんもの煮物 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 小松菜の練りごま和え 花形豆腐の煮物 味噌汁
夕食	ごはん 蒸し鯛明太子あん キャベツともやしの和え物 ビーフン 味噌汁	ごはん カラスカレイのレモン焼き 南瓜と人参のころころ金平 京合わせ 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の竜田揚げ キャベツとツナの和え物 蒟蒻の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん メカジキのマヨコーン焼き 胡瓜とチーズの和え物 キャロットラベ コンソメスープ	ごはん 青ヒラスの山椒だれ 大根葉とじゃこ炒め たけのこの茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き いんげんの菜種和え 冬瓜の煮物 味噌汁	ごはん 海老カツ アスパラのサラダ 里芋の煮っ転がし 味噌汁
	27	28	29	30			
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 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 鯖の塩焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁			
洋食	パン 千草玉子焼き ポテトサラダ グラムチャウダー	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			
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 長芋とオクラ和え物 蒟蒻の甘辛炒め すまし汁	ごはん 彩野菜と牛肉のピビンパ重 シーザーサラダ フルーツ スープ	チーズチヂミ フルーツ杏仁 スープ	しらす丼 温泉玉子 さつまあげのおでん風煮物 味噌汁			
夕食	ごはん 豚肉とズッキーニの炒め物 もやしナムル 山芋揚げ 味噌汁	ごはん カレイと茗荷のさっぱり煮 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ ごま豆腐 すまし汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き キャベツのおかか和え 茄子のおろしのせ のっぺい汁	ごはん 豚肉の野菜巻き 胡瓜と油揚げの和え物 春雨大根 味噌汁			