

|    | 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<br>金目鯛の西京焼き<br>コールスローサラダ<br>茄子の甘辛煮<br>味噌汁       | ごはん<br>ウインナーとキャベツの和風煮<br>マカロニサラダ<br>さつま芋のレモン煮<br>味噌汁                  |
| 洋食 |                                                        |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         | パン<br>ハム&ハッシュドポテト<br>コールスローサラダ<br>グリーンピーススープ<br>味噌汁 | パン<br>ウインナーとキャベツのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>枝豆スープ                            |
| 昼食 |                                                        |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         | 鮭の混ぜこみ散らし寿司<br>豆苗の和え物<br>ほうとう風味味噌汁                  | ごはん<br>筑前煮<br>大根菜とじゃこ炒め<br>厚揚げのお好みソースかけ<br>味噌汁                        |
| 夕食 |                                                        |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         | ごはん<br>鶏のチリソース<br>チャプチェ<br>白菜とカニカマの中華風サラダ<br>中華スープ  | ごはん<br>赤魚の粕漬け焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>さつま揚げと沢庵の炒め物<br>味噌汁                |
|    | 3                                                      | 4                                                  | 5                                                       | 6                                                         | 7                                                       | 8                                                   | 9                                                                     |
| 和食 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>味噌汁                | ごはん<br>野菜炒め<br>豆サラダ<br>卵の花<br>味噌汁                  | ごはん<br>ハムエッグ<br>コールスローサラダ<br>野菜の胡麻和え<br>味噌汁             | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>豆と野菜の彩煮<br>味噌汁               | ごはん<br>お魚ソーセージのおろしソース<br>たまごサラダ<br>切干大根<br>味噌汁          | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>スパゲティサラダ<br>オクラめかぶモロヘイヤ<br>味噌汁  | ごはん<br>アンサンブルエッグ<br>紅あずまサラダ<br>ひじき煮<br>味噌汁                            |
| 洋食 | パン<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリースープ                 | パン<br>野菜炒め<br>豆サラダ<br>パンブキンスープ                     | パン<br>ハムエッグ<br>コールスローサラダ<br>グリーンピーススープ                  | パン<br>ウインナー&野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>キャロットスープ                   | パン<br>お魚ソーセージのおろしソース<br>たまごサラダ<br>クラムチャウダー              | パン<br>ほうれん草オムレツ<br>スパゲティサラダ<br>枝豆スープ                | パン<br>アンサンブルエッグ<br>紅あずまサラダ<br>オニオンスープ                                 |
| 昼食 | ごはん<br>鯖のみぞれ煮<br>もやしの和え物<br>明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ<br>味噌汁       | 茄子と大葉のさっぱりそうめん<br>紅生姜のかき揚げ<br>洋なしのコンポート            | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>胡瓜とガリの酢の物<br>すき昆布の煮物<br>味噌汁           | 甘辛豚丼<br>温泉玉子<br>グリーンサラダ<br>味噌汁                            | ごはん<br>鮭フライ<br>高野豆腐揚げ出し〜野菜あん〜<br>うざく<br>沢煮碗             | 中華風炊き込みご飯<br>飲茶<br>海老マヨ<br>マンゴープリン<br>スープ           | ごはん<br>青ヒラスの西京焼き<br>ほうれん草の辛子和え<br>車麩の煮物<br>すまし汁                       |
| 夕食 | ごはん<br>チキンステーキガーリック醤油<br>アスパラのマリネ<br>チーズロー<br>コーンポタージュ | ごはん<br>ホキの甘辛胡麻絡め<br>ゴーヤのツナボンと和え<br>けんちよう<br>味噌汁    | ごはん<br>メカジキのステーキ<br>夏野菜のジュレサラダ<br>ポテトカブグラタン<br>野菜スープ    | ごはん<br>鰯の甘酢炒め<br>中華風冷奴<br>茄子の中華風お浸し<br>たまごスープ             | ごはん<br>豚バラ大根<br>小松菜の練りごま和え<br>焼きナスの田楽味噌かけ<br>すまし汁       | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>白菜の浅漬け<br>玉子豆腐の蟹あん<br>味噌汁         | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>大根の煮物<br>味噌汁                        |
|    | 10                                                     | 11                                                 | 12                                                      | 13                                                        | 14                                                      | 15                                                  | 16                                                                    |
| 和食 | ごはん<br>ミートボール<br>ごぼうサラダ<br>納豆<br>味噌汁                   | ごはん<br>レアオムレツ<br>蓮根サラダ<br>インゲンの胡麻和え<br>味噌汁         | ごはん<br>ジャーマンポテト<br>豆の胡麻サラダ<br>ひじき煮<br>味噌汁               | ごはん<br>アジの塩焼き<br>紅あずまサラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁             | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>タラモサラダ<br>みかんなます<br>味噌汁               | ごはん<br>金目鯛の西京焼き<br>コールスローサラダ<br>茄子の甘辛煮<br>味噌汁       | ごはん<br>ウインナーとキャベツの和風煮<br>マカロニサラダ<br>さつま芋のレモン煮<br>味噌汁                  |
| 洋食 | パン<br>ミートボール<br>ごぼうサラダ<br>ブロッコリースープ                    | パン<br>レアオムレツ<br>蓮根サラダ<br>ごぼうスープ                    | パン<br>ジャーマンポテト<br>豆の胡麻サラダ<br>クラムチャウダー                   | パン<br>野菜炒め<br>紅あずまサラダ<br>キャロットスープ                         | パン<br>豆腐ハンバーグ<br>タラモサラダ<br>パンブキンスープ                     | パン<br>アスパラとベーコンのソテー<br>コールスローサラダ<br>グリーンピーススープ      | パン<br>ウインナーとキャベツのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>枝豆スープ                            |
| 昼食 | ハヤシライス<br>シーザーサラダ<br>桃のコンポート<br>オニオンスープ                | シャーシャー麺<br>南瓜ピーナッツサラダ<br>野菜スープ                     | ごはん<br>親子煮<br>トマトと大葉の和え物<br>かにかまの磯部揚げ<br>そうめんのすまし汁      | 炊き込みごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>ズッキーニの胡麻和え<br>冬瓜の冷鉢<br>味噌汁        | 彩野菜と牛肉のビビンバ重<br>塩ドレサラダ<br>青りんごゼリー<br>中華スープ              | 具沢山冷やしためきそば<br>ツナじゃが<br>フルーツ（メロン）                   | ごはん<br>鶏肉の味噌だれ<br>大根菜とじゃこ炒め<br>ごぼう天煮<br>すまし汁                          |
| 夕食 | ごはん<br>カラスカレイの煮付け<br>長芋とオクラ和え物<br>炙り厚揚げ<br>味噌汁         | ごはん<br>鰯の南蛮漬け<br>キャベツとゴーヤの和え物<br>焼き大根<br>味噌汁       | ごはん<br>鮎のムニエル〜レモンバター〜<br>キャロットラペ<br>野菜キッシュ<br>豆乳入りコンスープ | ごはん<br>つくねの照り焼き<br>野菜のさっぱり和え<br>大豆五目煮<br>味噌汁              | ごはん<br>海老カツ<br>小松菜の柚子こしょう和え<br>蒟蒻の甘辛炒め<br>味噌汁           | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>白滝のたらこ和え<br>コキールフライ<br>味噌汁          | ごはん<br>スズキのホフリ〜きのこクリームソース〜<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>洋風冷やしおでん<br>南瓜のポタージュ |
|    | 17                                                     | 18                                                 | 19                                                      | 20                                                        | 21                                                      | 22                                                  | 23                                                                    |
| 和食 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>味噌汁                | ごはん<br>野菜炒め<br>豆サラダ<br>卵の花<br>味噌汁                  | ごはん<br>ハムエッグ<br>コールスローサラダ<br>野菜の胡麻和え<br>味噌汁             | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>豆と野菜の彩煮<br>味噌汁               | ごはん<br>お魚ソーセージのおろしソース<br>たまごサラダ<br>切干大根<br>味噌汁          | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>スパゲティサラダ<br>オクラめかぶモロヘイヤ<br>味噌汁  | ごはん<br>アンサンブルエッグ<br>紅あずまサラダ<br>ひじき煮<br>味噌汁                            |
| 洋食 | パン<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリースープ                 | パン<br>野菜炒め<br>豆サラダ<br>パンブキンスープ                     | パン<br>ハムエッグ<br>コールスローサラダ<br>グリーンピーススープ                  | パン<br>ウインナー&野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>キャロットスープ                   | パン<br>お魚ソーセージのおろしソース<br>たまごサラダ<br>クラムチャウダー              | パン<br>ほうれん草オムレツ<br>スパゲティサラダ<br>枝豆スープ                | パン<br>アンサンブルエッグ<br>紅あずまサラダ<br>オニオンスープ                                 |
| 昼食 | ごはん<br>鯖の塩焼焼き<br>もやしの胡麻和え<br>ぜんまいの煮物<br>味噌汁            | 冷やし中華<br>はんぺんの磯辺揚げ<br>フルーツ杏仁<br>わかめスープ             | ごはん<br>チキンのサルサソース<br>カリカリ牛蒡のサラダ<br>帆立風味フライ<br>豆乳ビシソワーズ  | わかめごはん<br>豚肉とズッキーニの炒め物<br>ほうれん草となめこの和え物<br>マロニーサラダ<br>味噌汁 | ごはん<br>カラスカレイの煮付け<br>カリフラワーの磯部揚げ<br>ならえ（根野菜の和え物）<br>味噌汁 | ごはん<br>ゴーヤチャンプルー<br>豆苗とちくわの和え物<br>きのこおろし煮<br>味噌汁    | ごはん<br>チキンの葱ソースかけ<br>ほうれん草と鶏糸卵の和え物<br>きのことろし煮<br>味噌汁                  |
| 夕食 | ごはん<br>鶏肉の明太マヨ焼き<br>オクラの塩昆布和え<br>揚げ南瓜のくるみ味噌和え<br>すまし汁  | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>ゴーヤと茗荷の和え物<br>アボカドの塩昆布ナムル<br>すまし汁 | ごはん<br>あさりと貝柱のかき揚げ<br>肉詰稲荷の煮物<br>フルーツ<br>赤出汁            | ごはん<br>鰯の油淋鶏風<br>隠元とカニカマの中華和え<br>はんぺんのマヨ焼き<br>もやしの中華スープ   | ごはん<br>鶏肉のバジル焼き<br>ラタトゥイユ<br>えびグラタン<br>レタスと卵のスープ        | ごはん<br>坊主銀宝のすきやき風煮<br>揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え<br>山芋とろろ<br>味噌汁 | ごはん<br>アジフライ<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>切干大根の胡麻酢和え<br>味噌汁                    |
|    | 24                                                     | 25                                                 | 26                                                      | 27                                                        | 28                                                      | 29                                                  | 30                                                                    |
| 和食 | ごはん<br>ミートボール<br>ごぼうサラダ<br>納豆<br>味噌汁                   | ごはん<br>レアオムレツ<br>蓮根サラダ<br>インゲンの胡麻和え<br>味噌汁         | ごはん<br>ジャーマンポテト<br>豆の胡麻サラダ<br>ひじき煮<br>味噌汁               | ごはん<br>アジの塩焼き<br>紅あずまサラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁             | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>みかんなます<br>味噌汁             | ごはん<br>金目鯛の西京焼き<br>コールスローサラダ<br>茄子の甘辛煮<br>味噌汁       | ごはん<br>ウインナーとキャベツの和風煮<br>マカロニサラダ<br>さつま芋のレモン煮<br>味噌汁                  |
| 洋食 | パン<br>ミートボール<br>ごぼうサラダ<br>ブロッコリースープ                    | パン<br>レアオムレツ<br>蓮根サラダ<br>キャロットスープ                  | パン<br>ジャーマンポテト<br>豆の胡麻サラダ<br>クラムチャウダー                   | パン<br>野菜炒め<br>紅あずまサラダ<br>ごぼうスープ                           | パン<br>豆腐ハンバーグ<br>タラモサラダ<br>パンブキンスープ                     | パン<br>ハム&ハッシュドポテト<br>コールスローサラダ<br>グリーンピーススープ        | パン<br>ウインナーとキャベツのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>枝豆スープ                            |
| 昼食 | ごはん<br>鯖の田楽味噌かけ<br>たくあんともやしの和え物<br>木の葉豆腐の煮物<br>すまし汁    | 鶏そぼろごはん<br>ほうれん草とにんじんのおかから和え<br>フルーツ<br>西京味噌の味噌汁   | 梅じゃこごはん<br>鮭のタルタルパン粉焼き<br>茗荷と胡瓜の和え物<br>里芋の煮っ転がし<br>味噌汁  | きのこのベベロンチーノ<br>アボカドのサラダ<br>グラタン<br>野菜スープ                  | カオマンガイ<br>パッタイ風<br>トムヤムクン風スープ                           | 根野菜キーマカレー〜タメリックライス〜<br>春雨サラダ<br>フルーツボンチ<br>スープ      | ごはん<br>青ヒラスの山椒だれ<br>甘酢大根<br>揚げ茄子のおかか和え<br>味噌汁                         |
| 夕食 | ごはん<br>鶏肉の山賊焼き<br>アボカドの山葵マヨネーズ<br>根菜甘酢あんかけ<br>味噌汁      | ごはん<br>回鍋肉<br>きゅうりともやしのナムル<br>野菜春巻き<br>わかめスープ      | ごはん<br>白身魚のブイヤベース<br>海藻サラダ<br>野菜キッシュ<br>コンソメスープ         | ごはん<br>海老フライ<br>ひじきの彩和え<br>隠元のくるみ和え<br>味噌汁                | ごはん<br>メカジキのはちみつ照り焼き<br>小松菜の海苔和え<br>和風ポテトサラダ<br>けんちん汁   | ごはん<br>鯖の練りごま焼き<br>白菜の和え物<br>三色野菜揚げ<br>味噌汁          | ごはん<br>豚肉の生姜ソース<br>ブロッコリーとチーズの和え物<br>ごぼうの味噌金平<br>味噌汁                  |
|    | 31                                                     |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         |                                                     |                                                                       |
| 和食 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>味噌汁                |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         |                                                     |                                                                       |
| 洋食 | パン<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリースープ                 |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         |                                                     |                                                                       |
| 昼食 | ごはん<br>鯖の南部焼き<br>もやしとニラの和え物<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁         |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         |                                                     |                                                                       |
| 夕食 | ごはん<br>カニクリームコロッケ<br>オクラのなめたけ和え<br>ぜんまいの煮物<br>味噌汁      |                                                    |                                                         |                                                           |                                                         |                                                     |                                                                       |