

	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
朝食		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 ぶりの照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 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 アンサンプルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
		パン 野菜炒め 豆サラダ パンプキンスープ	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 お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンプルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食		タコライス 人参しりしり そうめん汁〜ソーキそば風〜	散らし寿司 鶏肉の炊き合わせ すまし汁	茄子と大葉のさっぱりそうめん ミニかき揚げ フルーツ（スイカ）	ごはん もろみチキン 小松菜のアーモンド和え 花形豆腐の煮物 のっぺい汁	冷やし中華 ひすい餃子 豆花〜フルーツのせ〜 わかめスープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 白滝のたらこ和え 大学芋 すまし汁
夕食		ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 胡瓜とガリの酢の物 玉子豆腐のかにあん 味噌汁	ごはん 豚肉とマロニーの旨煮 もやしの胡麻和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん エビチリ カニの中華風サラダ チャプチェ 中華スープ	ごはん カレイのムニエル マスタードソース 人参のグラッセと隠元のソテー 野菜のジュレサラダ スープ	ごはん 銀鯔の幽庵焼き とろろ ごぼうの味噌金平 すまし汁	ごはん 豚肉の青椒肉絲 切干大根ナムル（世田谷・和え） 葱とメンマの炒め物 スープ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	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 ひじき煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 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 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ウインナーとキャベツの和風煮 マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁
	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 キャロットスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ ごぼうスープ	パン 豆腐ハンバーグ タラモサラダ パンプキンスープ	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 ウインナーとキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ハヤシライス ツナサラダ カリフラワーのソテー スープ	洋風牛肉丼 大根の胡麻サラダ コーヒーゼリー 冷製パンプキンスープ	鮭ときこの炊き込みごはん 擬製豆腐 ほうれん草と蒲鉾の和え物 揚げ南瓜タルタル添え 味噌汁	甘辛豚丼 めかぶと長芋の酢の物 けんちん汁	カルボナーラ カリカリ牛蒡のサラダ ぶどうゼリー スープ	さつまいもごはん 鶏肉のパン粉焼き 豆苗とツナの昆布和え 車麩の煮物 味噌汁	中華丼 きゅうりともやしのナムル スープ
夕食	ごはん アジフライ オクラのおかかボン酢 五目巾着煮 味噌汁	ごはん カレイのきのこあんかけ 胡瓜の和え物 厚揚げの煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のシャリアピンソース レタスとナッツのサラダ グラタン 野菜スープ	ごはん 海老のオーロラソース ひじきのナムル 中華風冷奴 玉子スープ	ごはん 青ヒラスの山椒だれ 南瓜と隠元の和え物 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鯨のバリサミコーススがけ 大豆サラダ 野菜キッシュ 野菜スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 大根葉と長芋のだし風 紅生姜天の煮物 味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	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 ぶりの照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 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 アンサンプルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
	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 パンプキンスープ	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 お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンプルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	栗ごはん つくねの照り焼き なます 炊き合わせ すまし汁	赤飯 鯛の塩焼き ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し・海老 赤出汁	彩野菜と牛肉のビビンバ重 塩トレサラダ フルーツ杏仁 スンドゥブ風	ゆかりごはん 鮭の西京焼き 揚げ茄子のおかか和え さつま芋とブロッコリーのホットサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉の水炊き 明太おろし フルーツ	パエリア 鶏肉のサラダ レモンゼリー 野菜スープ	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのピーナツ和え 焼売 スープ
夕食	ごはん カラスカレイの煮付け オクラのなめたけ和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の香味ダレ 胡瓜とみかんの酢の物 さつま揚げと沢庵の炒め物 かきたま汁	ごはん 勘八のおろし乗せ マロニーの拌三絲 ちくわぶの甘辛煮 味噌汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース マセドアンサラダ カリフラワーのソテー スープ	ごはん 赤魚の素焼き銀酢仕立て 隠元のそぼろ和え 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース キャロットラベ 温野菜サラダ スープ	ごはん 秋刀魚の塩焼き 大根葉とツナの和え物 里芋の煮っ転がし 味噌汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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 ひじき煮 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 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 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ウインナーとキャベツの和風煮 マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁
	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 キャロットスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ ごぼうスープ	パン 豆腐ハンバーグ タラモサラダ パンプキンスープ	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 ウインナーとキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ さつまいもの甘煮 さつまあげのおでん風 味噌汁	ごはん キーマカレー 豆腐サラダ フルーツカクテル もやしとわかめのスープ 味噌汁	わかめごはん 鮭の紅葉焼き 白菜の浅漬け きのこの当座煮のせ温奴 味噌汁	肉そば 青菜のアーモンド白和え 寒天の小豆かけ	ごはん 白身魚のマスタードソース シーザーサラダ ポテトカップグラタン 南瓜のポタージュ	ごはん 親子煮 豆苗の胡麻風味 きのこ塩昆布ソテー 西京味噌の味噌汁	ごはん カラスカレイのレモン焼き ブロッコリーの生姜和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 オクラのなめたけ和え 錦糸玉子の海老しんじょう 味噌汁	ごはん メカジキのステーキ 南瓜ピーナッツサラダ ロールキャベツ（トマト） 豆乳入りコーンスープ	ごはん 豚肉のネギ塩炒め もずく酢 大根のそぼろ炒め 味噌汁	ごはん 秋刀魚の塩焼き キャベツのしば漬け和え 山芋揚げ 味噌汁	ごはん 牛肉の肉じゃが 茄子と隠元の生姜和え 胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 赤魚の中華風あんかけ 春雨の和え物 厚揚げの中華炒め スープ	ごはん カマスの田楽味噌かけ 大根葉とじゃこ炒め ぜんまいの煮物 すまし汁
	28	29	30				
朝食	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				
	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 パンプキンスープ	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				
昼食	ごはん 鯖の塩麹焼き もやしの和え物 ごぼう天煮 味噌汁	豚肉入りソース焼きそば 胡瓜と油揚げの酢の物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん ホキのトマトソース 大根ステーキ 海藻サラダ レタスと卵のスープ				
夕食	ごはん カニクリームコロッケ きのこサラダ 茄子のパン粉焼き スープ	ごはん 海老のふわふわ揚げ キャベツのマヨピーナツ和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 天麩羅盛り合わせ ほうれん草のお浸し 赤出汁				