

	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 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 アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食				パン ベジタブルビーンズ マカロニサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ キャロットスープ	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 アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食				他人丼 三色野菜揚げ フルーツボンチ 赤出汁	みそラーメン 小松菜のナムル 焼売	わかめごはん チキン南蛮 豆苗の和え物 南瓜のいとこ煮 味噌汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き ブロッコリーのおかか和え さつま芋の甘煮 けんちん汁
夕食				ごはん 鮭フライ 和風ポテトサラダ 蒟蒻の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん 勘八の塩焼き 隠元のそばろ和え 五目巾着煮 味噌汁	ごはん 鮭ときのこのバター醤油焼き 里芋のくるみ和え 温野菜サラダ 野菜スープ	ごはん 海鮮つみれ鍋 大根葉とじゃこ炒め チャプチェ フルーツ
	5	6	7	8	9	10	11
和食	ごはん ミートボール タラモサラダ 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 金目鯛の西京焼き 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 アジの塩焼き 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
洋食	パン ミートボール タラモサラダ 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 スパゲティサラダ 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 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 鯖の味噌煮 キャベツとツナの和え物 枝豆のふっくら揚げ すまし汁	月見うどん とろろ 寒天の小豆かけ	ゆかりごはん カラスカレイとごぼうの甘辛煮 白菜とゆずの和え物 茄子の揚げびたし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 彩野菜とチーズのサラダ オニオンリングフライ ミネストローネ	カレーライス 海藻サラダ マンゴーヨーグルト 野菜スープ	栗ごはん 鶏肉の竜田揚げ 豆苗のピーナツ和え もずく酢 のっぺい汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のこんがり焼き オクラのおかかボン酢 ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん さんまのすだち醤油 胡瓜ときのこのもろみ味噌和え 玉子豆腐の蟹あん 味噌汁	ごはん メンチカツ もやしとニラの和え物 京合わせ 味噌汁	ごはん カレイのかぶら蒸し おからサラダ 南瓜と人参のころころ金平 味噌汁	ごはん 勘八のおろし乗せ 茄子と隠元の生姜和え 高野豆腐揚げ出し 味噌汁	ごはん ホキのバジル焼き 大根のサラダ ロールキャベツ 野菜スープ	ごはん 海鮮豆腐 もやしの和え物 山芋の梅しも揚げ スープ
	12	13	14	15	16	17	18
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 さばの照り焼き 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 ごぼうサラダ 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 タラモサラダ 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 ごぼうサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ タラモサラダ オニオンスープ
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ りんごのコンポート コンソメスープ	中華丼 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ 野菜春巻き 中華スープ	鮭の和風ビビンバ重 春雨サラダ フルーツ杏仁 スープ	肉そば 小松菜と里芋の胡麻和え 玉子焼き	けんちんうどん じゃがいもの煮っ転がし 小松菜のしらす和え	パエリア レタスとナッツのサラダ マンゴープリン スープ	ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き ブロッコリーの和え物 木の葉豆腐の煮物 味噌汁
夕食	ごはん 青ヒラスの照り焼き オクラの浅漬け ちくわぶの煮物 味噌汁	ごはん アジフライ 胡瓜とガリの酢の物 すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん グリルチキンのきのこソースかけ カリカリ牛蒡のサラダ えびグラタン スープ	ごはん メカジキの青椒肉絲 キャベツの搾菜和え 茄子の中華風お浸し レタスと卵のスープ	ごはん 白身魚のレモンソース アボカドツナサラダ カリフラワーとベーコンのソテー スープ	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 白滝のたらこ和え きのこの当座煮のせ温奴 味噌汁	ごはん 銀鱈の幽庵焼き 大根葉とツナの和え物 大豆五日煮 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
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 ひじき煮 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 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 アジの塩焼き 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
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 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 枝豆スープ	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 パンブキンスープ
昼食	ごはん 鯖の塩麹焼き キャベツのしば漬け和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん 炊き込みごはん 鮭のさっぱりボン酢焼き ほうれん草の白和え ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の黒酢炒め 白菜とカニカマの中華風サラダ 錦糸玉子の海老しんじょう もやしの中華スープ	ごはん ミートソーススパゲティ グリーンサラダ コーヒゼリー コーンスープ	高菜チャーハン 棒棒鶏風和え物 春巻き ワントンスープ	クッパ 山賊サラダ フルーツボンチ	ごはん 青ヒラスの山椒だれ ブロッコリーのじゃこ和え きのこおろし煮 味噌汁
夕食	ごはん 海鮮オイスター炒め 中華風冷奴 胡瓜の中華風漬け スープ	ごはん 海老フライ たたききゅうり ピーマンの当座煮 味噌汁	ごはん メカジキの和風生姜ソテー もやしの和え物 厚揚げのお好みソースかけ のっぺい汁	ごはん 赤魚の竜田揚げ キャベツのおかか和え ひじき煮 味噌汁	ごはん 秋刀魚の塩焼き 隠元のマヨ和え 切干大根の炒り煮 味噌汁	ごはん カマスのアクアパッツァ グリーンサラダ はんべんのマヨ焼き 豆乳入りコーンスープ	ごはん カニクリームコロッケ サウピカンサラダ 焼き大根 卵スープ
	26	27	28	29	30	31	
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 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	
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	
昼食	ごはん 鯖の煮付け キャベツの土佐和え 厚揚げの田楽味噌かけ すまし汁	さつまいもごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんのおから和え さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	野菜と玉子のにゅうめん ツナじゃが フルーツ	ガバオライス サウピカンサラダ 豆花～フルーツのせ～ スープ	鮭ときのこの炊き込みごはん 牛肉の柳川風 小松菜のアーモンド和え ごま豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗の胡麻昆布和え けんちょう 味噌汁	
夕食	ごはん カレイのマスタード焼き エビとアボカドのサラダ 揚げ南瓜タルタル添え スープ	ごはん めばるの中華風あんかけ 胡瓜とみかんの酢の物 卵の中華炒め 中華スープ	ごはん 鮭の紅葉焼き たくあんともやしの和え物 揚げだし豆腐 味噌汁	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 アボカドの味噌炙り焼き かきたま汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 隠元と竹輪の和え物 信田煮 味噌汁	ごはん ホキのトマトソース 大豆サラダ きのこのキッシュ じゃがいもポタージュ	