

	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 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 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							ごはん 赤魚の粕漬け焼き 大根葉と長芋のだし風 がんもの煮物 味噌汁
夕食							ごはん 海鮮寄せ鍋 ブロッコリーのおかか和え 竹輪の磯辺揚げ フルーツ (バナナ)
	2	3	4	5	6	7	8
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 鯛の塩焼き 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
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 クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	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	助六寿司 白菜のゆかり和え ふるふき大根 かきたま汁	ごはん 鮭のタル玉パン粉焼き 塩昆布キャベツ 茄子のそぼろあん 味噌汁	のり弁 フルーツポンチ 豚汁	ルーロー飯 春雨の中華風煮 豆花へフルーツのせへ スープ	きのごあんかけうどん ほうれん草と蒲鉾の和え物 温泉玉子	ごはん 鶏肉の香味焼き きのごサラダ ポテトカップグラタン (南瓜) ミネストローネ	ごはん もちろみチキン 大根葉とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物 すまし汁
夕食	ごはん 栗南瓜コロッケ オクラのさっぱり和え すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のボン酢煮込み 春菊の白和え 苜蓿の甘辛炒め 味噌汁	ごはん カシキのきのこクリームソースかけ アボカドの彩りサラダ 帆立風味フライ スープ	ごはん カラスカレイの煮付け 隠元のくみみし和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 海老フライ シーザーサラダ 胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 蒸し魚の明太子あん 白菜とカニカマの胡麻風味 炙り厚揚げ 味噌汁	ごはん 青ヒラシの照り焼き ブロッコリーのピーナツ和え 白菜の煮ひたし 味噌汁
	9	10	11	12	13	14	15
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 彩りオムレツ 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 お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン 彩りオムレツ 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	ごはん タンドリーチキン キャロットラペ ポテトグラタン 野菜スープ	さつまいもごはん 鯛の塩焼き キャベツのマヨビーナツ和え きのこの当座煮のせ温奴 のっぺい汁	牛肉おろしそば きゅうりとみかんの酢の物 けんちょう	栗ごはん 揚げ豆腐 キャベツの高菜和え 南瓜の煮物 西京味噌の味噌汁	ごはん ジャージャー麺 マンゴーヨーグルト 野菜玉子スープ	ごはん 海老ピラフ ひすい餃子 コーヒーズリー スープ	ごはん 豚の温しやぶ (胡麻ダレ) 大根葉とじゃこ炒め 車麩の煮物 味噌汁
夕食	ごはん カニクリームコロッケ マセドアンサラダ とうもろこしのムース わかめスープ	ごはん エビチリ もやしの和え物 春雨の塩チャブチエ 中華風玉子スープ	ごはん 勘八の幽庵焼き 青梗菜の和え物 銀杏の茶碗蒸し 味噌汁	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め いんげんとささみのボン酢和え 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 牛肉と薩摩芋の甘辛炒め 大豆サラダ 三色野菜揚げ 味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 白菜の和え物 もずく酢 すまし汁	ごはん 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーの生姜和え ごぼう天煮 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
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 鯛の塩焼き 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
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 クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	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 鯛の田楽味噌かけ 白菜の浅漬け 木の葉豆腐の煮物 すまし汁	ごはん カオマンガイ スイートチリポテト フォー	彩野菜と牛肉のビビンバ重 チーズチヂミ 杏仁豆腐 わかめスープ	長崎ちゃんぽん 豆苗の和え物 春巻き	ごはん どて焼き 小田巻蒸し 紅生姜たの煮物 すまし汁	ごはん 海藻サラダ フルーツカクテル 野菜スープ	ごはん チキンの葱ソースかけ 大根の香味野菜漬け きのごおろし煮 味噌汁
夕食	ごはん カマスの塩焼き オクラのおかかボン酢 錦糸玉子の海老しんじょう 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 とろろ ひじき煮 赤出汁	ごはん 鯛の利休焼き 青梗菜のアーモンド和え ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	ごはん ホキのすき焼き風 揚げ南瓜のくみみ味噌和え 京合わせ すまし汁	ごはん 銀鱈の照り焼き 野菜のトマトダレ 玉子豆腐の蟹あん 味噌汁	ごはん 鯛の五目あんかけ 白菜と梅のお浸し 春雨の和え物 味噌汁	ごはん 秋刀魚の塩焼き ブロッコリーの和え物 さつまあげのおでん風煮物 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
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	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 アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鯛のおろし醤油ダレ 白菜とゆずの和え物 ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ 白滝のたらこ和え 里芋の煮つ転がし 味噌汁	ハエリア 蒸し野菜 オレンジプリン じゃがいもポタージュ	中華おこわ風 飲茶 マンゴープリン 中華スープ	ごはん ミートソーススパゲティ シーザーサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のバジル焼き キャロットラペ フラワーグラタン 野菜スープ	ごはん 青ヒラシの西京焼き カリフラワーのタルタル和え 高野豆腐含め煮 すまし汁
夕食	ごはん めばるの煮付け オクラの塩昆布和え 枝豆のふっくら揚げ 味噌汁	ごはん いかめんち 蒸し野菜サラダ 苜蓿の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん カマスのアクアパッツァ 山賊サラダ はんぺんのチーズ焼き スープ	ごはん 勘八のおろし乗せ 南瓜と隠元の胡麻和え 豆乳しんじょの煮物 味噌汁	ごはん メカジキのはちみつ照り焼き 野菜と苜蓿の和え物 大根の煮物 味噌汁	ごはん カレーのパンブキンスープ おからサラダ ズッキーニのグリル 野菜スープ	ごはん 海鮮塩炒め 中華クラゲの和え物 ビーフン 豆腐スープ
	30						
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 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						
昼食	ごはん 鯛のみぞれ煮 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 鮭の粕漬け焼き 長芋とオクラ和え物 野菜焼売 (南瓜) 味噌汁						