

	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	
和食	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 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 ホッケの塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 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 豆腐揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	
洋食	パン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ パンプキンスープ	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 ミートボール ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン トマトオムレツ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン 豆腐揚げ野菜コンソメあん マカロニサラダ 枝豆スープ	
昼食	わかめごはん 鰯の塩こうじ焼き ほうれん草としらすのお浸し さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	ガパオライス サウピカンサラダ 豆乳ブラマンジエ スープ	ごはん 海老カツ 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	炊き込みご飯 牛肉の柳川風 小松菜のアーモンド和え 炙り厚揚げ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗の胡麻昆布和え けんちよう 味噌汁	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 鶏チリ 春雨のナムル 卵の中華炒め 中華スープ	ごはん 秋鮭の朴葉味噌焼き たくあんともやしの和え物 揚げだし豆腐 すまし汁	ごはん 親子煮 春菊の和え物 かぶのかにあんかけ 赤出汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 隠元と竹輪の和え物 焼き茄子 味噌汁	ごはん ホキのトマトソース 大豆サラダ 洋風茶碗蒸し じやがいもポタージュ	ごはん 海鮮寄せ鍋風 プロッコリーのおかか和え 洋なしのコンポート 味噌汁	
	7	8	9	10	11	12	13
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 トマトペンネサラダ 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 ツナサラダ（オクラ） 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 トマトペンネサラダ 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 スペイン風オムレツ ツナサラダ（オクラ） 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 オニオンスープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ 枝豆スープ
昼食	ごはん 鯖のみりん焼き 白菜のゆかり和え ふろふき大根 かきたま汁	ごはん カレイのきのこあんかけ 塩昆布キヤベツ 茄子のそぼろあん 味噌汁	鮭の混ぜご飯 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ すまし汁	ルーロー飯 パッタイ風 豆花～フルーツのせ～ スープ	肉うどん ほうれん草とにんじんのおから和え 温泉玉子	タコライス 人参しりしり そうめん汁～ソーキそば風～	ごはん 青ヒラスの照り焼き はんべんの磯部あん 小松菜の煮びたし 味噌汁
夕食	ごはん メンチカツ オクラのさっぱり和え 車麩とキヌサヤの煮物 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢煮込み 春菊の白和え 蒟蒻とちくわの甘辛炒め 味噌汁	ごはん チキンステーキ ガーリック醤油ソース キャロットナッツサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん ブリのおろし煮 隠元の辛子マヨ和え 紅生姜のかき揚げ 味噌汁	ごはん アジフライ 柚子なます 胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鮭のかぶら蒸し 白菜とカニカマの胡麻風味 厚揚げの煮物 味噌汁	ごはん もろみチキン 大根葉とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物 すまし汁
	14	15	16	17	18	19	20
和食	ごはん ミートボール 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ みかんなます 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 鮭の塩焼き 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 ごぼうサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 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 豆腐揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 蓮根サラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ ごぼうスープ（世田谷・朝）	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 ごぼうサラダ パンプキンスープ	パン ツナオムレツ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン 豆腐揚げ野菜コンソメあん マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ハヤシライス ほうれん草グラタン フルーツ じやがいもポタージュ	ごはん 鯖の塩焼き 春菊の和え物 きのこの当座煮のせ温奴 のっぺい汁	かき揚げそば きゅうりとみかんの酢の物 フルーツポンチ	ゆかりごはん 擬製豆腐 キャベツのしば漬け和え 南瓜の煮物 西京味噌の味噌汁	ごはん 八宝菜 豆腐の胡麻和え 切干大根のサッパリ和え 味噌汁	中華風炊き込みご飯 飲茶 春雨の酢の物 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き 大根葉とじゃご炒め せんまいの煮物 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 どうもろこしのムース 野菜スープ	ごはん 海老のオーロラソース 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 木の甘辛胡麻絡め いんげんとささみのポン酢和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん つくねの照り焼き 青梗菜の和え物 銀杏の茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鮭のクリーム煮 大豆サラダ 洋風金平 野菜スープ	ごはん 寒ブリの塩焼き 白菜の和え物 里芋の煮つ転がし すまし汁	ごはん 赤魚の竜田揚げ プロッコリーの生姜和え ごぼう天煮 すまし汁
	21	22	23	24	25	26	27
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 トマトペンネサラダ 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 ツナサラダ（オクラ） 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 トマトペンネサラダ ごぼうスープ	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 ワインナー&野菜炒め ツナサラダ 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 パンプキンスープ	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	ごはん 鯖の田楽味噌かけ 白菜の漬渍け 木の葉豆腐の煮物 すまし汁	ガパオライス グリーンサラダ フルーツ トムヤンクン風スープ	彩野菜と牛肉のビビンバ重 チヂミ フルーツ杏仁 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 カラスカレイの煮付け ほうれん草と蒲鉾の和え物 めかぶ 味噌汁	キーマカレー ～ターメリックライス～ 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 きのこの煮物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の南部焼き オクラのおかかポン酢 錦糸玉子の海老しんじょう 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の竜田揚げ とろろ 南瓜のいとこ煮 赤出汁	ごはん 白身魚のマスタードソース おからサラダ きのこの塩昆布ソテー ^{野菜スープ}	ごはん ホキのすき焼き風 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 京合せ すまし汁	パン チキンステー キャラメリゼ ピューレ添え サーモンマリネサラダ 具沢山クラムチャウダー キャンドル風デザート	ごはん カレイの五目あんかけ 白菜と梅のお浸し 春雨の和え物 味噌汁	ごはん 野菜コロッケ プロッコリーの和え物 さつまあげのおでん風煮物 味噌汁
	28	29	30	31			
和食	ごはん ミートボール 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト トマトペンネサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁			
洋食	パン ミートボール 蓮根サラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ キャロットスープ	パン ジャーマンポテト トマトペンネサラダ 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			
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ 白菜とゆずの和え物 せんまいの煮物 味噌汁	鶏そぼろごはん 春菊のお浸し 高野豆腐含め煮 味噌汁	パエリア 海藻サラダ マンゴーブリン じやがいもポタージュ	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			
夕食	ごはん 鶏肉の炙り焼き オクラの塩昆布和え 枝豆のふくら揚げ 味噌汁	ごはん メバルの酒蒸し ささみと胡瓜の和え物 蒟蒻の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 菜の花の胡麻和え はんぺんのチーズ焼き スープ	年越しそば 温泉玉子 長芋ときのこの炒め			