

	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	7
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 豆の胡麻和えサラダ 卯の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ 紅あずまサラダ 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 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 コールスローサラダ 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 豆の胡麻和えサラダ パンプキンスープ	パン ハムエッグ 紅あずまサラダ 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 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 コールスローサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ さつまいとブロッコリーのホットサラダ 紅生姜天の煮物 味噌汁	キーマカレー～ターメリックライス～ 豆腐サラダ マンゴーヨーグルト コンソメスープ	太巻き 鶏肉と大豆の煮物 鯖の梅煮 菜の花のお浸し すまし汁	醤油ラーメン 白菜とカニカマの中華風サラダ 焼壳	中華風炊き込みご飯 エビマヨ 厚揚げと小松菜の中華炒め フルーツ杏仁 豆腐玉子中華スープ	かき揚げうどん 野菜の彩り和え 出汁巻玉子焼き	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き オクラのなめたけ和え 花型しんじょの煮物 味噌汁	ごはん 鮭のポテト焼き トマトときゅうりのピクルス ほうれん草グラタン 豆乳入りコーンスープ	ごはん カレイのグリル レタスとナツツのサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 和風ハンバーグ 隠元の辛子マヨ和え 筍の土佐煮 味噌汁	ごはん 肉じゃが 豆苗の和え物 五目巾着煮 味噌汁	ごはん 鰯のチリソース 春雨サラダ 茄子とピーマンの揚げびたし わかめスープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 大根葉と長芋のだし風 がんもの煮物 すまし汁
	8	9	10	11	12	13	14
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 豆の胡麻和えサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト ごぼうサラダ 茄子の甘辛煮 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 豆腐揚げのトマトソース マカロニサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き トマトペニネサラダ 薩摩芋のレモン煮 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
洋食	パン ミートボール 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン レアオムレツ 豆の胡麻和えサラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト ごぼうサラダ 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 豆腐揚げトマトソース マカロニサラダ ブロッコリースープ	パン ハム&ハッシュドポテト トマトペニネサラダ グリーンピーススープ	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
昼食	ハヤシライス キャロットラペ ポテトグラタン オニオンスープ	ゆかりごはん チキン南蛮 切干大根の和え物 味噌汁	牛肉おろしそば 菜果なます フルーツ	和風オムライス 青菜の白和え 豚汁	ジャージャー麺 海藻サラダ スープ	ごはん 牛丼 コールスローサラダ 西京味噌の味噌汁	ごはん 豚の温しゃぶ（胡麻ダレ） 白菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 南瓜ピーナツサラダ カポナータ コンソメスープ	ごはん カレイの菜種焼き （ほうれん草とんじんの油から和え 南瓜のいとこ煮 すまし汁	ごはん 坊主銀宝の黒酢炒め 胡瓜と焼豚の胡麻和え 中華風冷奴 わかめスープ	ごはん 豚肉のびりっと生姜ソース 山芋とろろ 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 野菜コロッケ 菜の花と玉葱アーモンド和え ふきの煮物 味噌汁	ごはん 鰯とエリンギのバター醤油焼き 豆苗と竹輪の和え物 信田煮 味噌汁	ごはん 青ヒラスの照り焼き 大根葉とツナの和え物 揚げ南瓜タルタル添え 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
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 豆の胡麻和えサラダ 卯の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ 紅あずまサラダ 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 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 コールスローサラダ 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 豆の胡麻和えサラダ パンプキンスープ	パン ハムエッグ 紅あずまサラダ 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 豆腐揚げのトマトソース マカロニサラダ 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 コールスローサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鶏肉のこんがり焼き 長芋と胡瓜のポン酢和え ぜんまいの煮物 味噌汁	シュラスコ丼風 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ 春雨スープ	カルボナーラ カリカリ牛蒡のサラダ りんごのコンポート オニオンスープ	パン クリームシチュー シーザーサラダ スープ	タコライス 人参しりしり そうめん汁～ソーキそば風～	他人丼 ひじきの彩和え コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん 八宝菜 春巻き マンゴープリン もやしの中華スープ
夕食	ごはん アジ大葉フライ オクラのおかか和え 大根の煮物 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 青梗菜の和え物 めかぶ 赤出汁	ごはん 鰯の蒲焼き風 千切り野菜の和え物 きのこおろしポン煮 味噌汁	ごはん 鰯の野菜南蛮漬け 揚げ南瓜のくるみ和え 蒟蒻の田楽味噌かけ かきたま汁	ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース おからサラダ 帆立風味フライ ミネストローネ	ごはん 鮭のきのこあんかけ 豆苗の胡麻昆布和え 枝豆のふくら揚げ 和風スープ	ごはん 銀鮭の幽庵焼き 大根の香味野菜漬け すき昆布の煮物 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
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 豆の胡麻和えサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト ごぼうサラダ 茄子の甘辛煮 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 ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐揚げの野菜あんかけ 切干大根 マカロニサラダ 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 豆の胡麻和えサラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト ごぼうサラダ 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 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	ごはん カラスカレイの煮付け 菜の花の胡麻味噌和え 味噌汁	ごはん チキンのタンドリーグリル キャベツもの和風サラダドレッシング マロニー和風スープ	長崎ちゃんぽん 焼壳 豆花～フルーツのせ～	笱ごはん 青ヒラスの柚子味噌焼き くわいの山葵和え 茶そばのすまし汁	豚肉のカレーうどん いんげんの菜種和え フルーツ	ごはん メカジキの磯辺揚げ 青菜の海苔和え 赤出汁	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁
夕食	ごはん アジフライ オクラとひじきのさっぱり和え 車麩の煮物 味噌汁	ごはん 木の酢豚風 胡瓜の中華風漬け 葱とメンマの炒め物 中華スープ	ごはん 鮭の人参ソース焼き 大根のしづく漬け和え 木の葉豆腐の煮物 のうまい汁	ごはん 海老のガーリック炒め トマトのマリネ ベーコンとほうれん草のキッシュ コーンポタージュ	ごはん 赤魚のムニエル 和風ポテトサラダ きのこのペペロンチーノ風 野菜スープ	ごはん 天麩羅盛り合わせ 豆苗のナムル さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	ごはん 鯛のボラレ～きのこクリームソース 人参と胡瓜のラペ どうもろこしのムース スープ