

	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 ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 彩りオムレツ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト たまごサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ミートオムレツ コールスローサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 豆の胡麻和えサラダ コーンスープ	パン 彩りオムレツ 紅あずまサラダ グリーンピーススープ	パン 野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ジャーマンポテト たまごサラダ クラムチャウダー	パン ミートオムレツ コールスローサラダ 枝豆スープ	パン ロールキャベツ ポテトサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	わかめごはん チキン南蛮 切干大根の和え物 味噌汁	散らし寿司 若竹煮 菜の花の辛子和え すまし汁	山菜そば 玉子焼き ツナじゃが	ごはん 親子煮 胡瓜の浅漬け 赤出汁	ごはん 豚肉の生姜焼き おからサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の梅焼き オクラのなめたけ和え すまし汁
夕食	ごはん 鶏肉のトマトソース さつまいもの甘煮 オニオンリングフライ コンソメスープ	ごはん カラスカレイのはちみつ照り焼き 青梗菜の胡麻和え 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん メンチカツ ほうれん草と竹輪の和え物 京合わせ 味噌汁	ごはん 坊主銀宝のすきやき風煮 アスパラのピーナツ和え 春菊の白和え 味噌汁	ごはん ホキのパジル焼き グリーンサラダ カリフラワーのソテー パンブキンスープ	ごはん 鱈と豆腐の揚げだし もやしと豆苗の和え物 茄子のそぼろあん 味噌汁	ごはん 鱈の利休焼き しめじの和え物 がんもの煮物 味噌汁
	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 野菜炒め 玉子サラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 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 スクランブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き トマトペネサダ 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 野菜炒め 玉子サラダ クラムチャウダー	パン チーズオムレツ 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン スクランブルエッグ コールスローサラダ ブロッコリースープ	パン ほうれん草オムレツ トマトペネサダ 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 パンブキンスープ
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ 洋なしのコンポート ミニボトフ	ごはん 鯖の塩焼焼き 筍の煮物 味噌汁	ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ 野菜の彩りおろし和え 味噌汁	天重 香の物 赤出汁	けんちんうどん 小松菜の海苔和え フルーツポンチ	海老ピラフ レタスとナッツのサラダ 野菜スープ	ごはん 筑前煮 オクラの塩昆布和え すまし汁
夕食	ごはん カニクリームコロッケ 大豆胡麻風味サラダ 蕪のグリル コンソメスープ	ごはん 豚肉とにんにくの芽のピリ辛炒め 青梗菜のカシューナッツ和え すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルアーモンドソース マカロニサラダ 人参のグラッセと鰻元のソテー 野菜スープ	ごはん ホキのアクアパッツァ風 冷やしトマト きのご塩昆布ソテー コーンスープ	ごはん アジフライ 豆苗の和え物 大根の金平 かきたま汁	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ 野菜焼売 スープ	ごはん 鱈のパルサミソースがけ アボカドサラダ きのこのベロンチーノ風 コンソメスープ
	15	16	17	18	19	20	21
和食	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ コールスローサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん 彩りオムレツ 紅あずまサラダ ひじき煮 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 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ミートオムレツ 豆の胡麻和えサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 豆の胡麻和えサラダ コーンスープ	パン 野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ	パン 彩りオムレツ 紅あずまサラダ グリーンピーススープ	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 ミートオムレツ コールスローサラダ 枝豆スープ	パン ロールキャベツ ポテトサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鮭の粕漬け焼き ブロッコリーの和え物 けんちん汁	ごはん 鯖の田楽味噌かけ 炊き合わせ すまし汁	牛肉おろしそば 菜果なます 里芋の煮つ転がし	ごはん 鶏肉の柚子胡椒だれ キャベツのマヨピーナツ和え 味噌汁	ごはん つくねの照り焼き 枝豆とひじきの白和え 味噌汁	ごはん 赤魚の中華風あんかけ トマトときゅうりの中華和え 中華風玉子スープ	ごはん 筍ごはん カラスカレイの山椒蒸し 大根葉と長芋のだし風 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 いんげんの菜種和え ぜんまいの煮物 ほうとう風味味噌汁	ごはん 豚肉と菜の花のソテー 青梗菜の辛子和え ふきの煮物 味噌汁	ごはん ホキのレモンバターソース グリーンサラダ チーズロール コンソメスープ	ごはん エビチリ カニの中華風サラダ 中華風冷奴 わかめスープ	ごはん 白身魚のかぶら蒸し～生姜あん～ 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き マロニーの拌三絲 茄子のパン粉焼き 野菜スープ	ごはん 豚の温しゃぶ 揚げ南瓜のくるみ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
和食	ごはん アンサンブルエッグ 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 野菜炒め 玉子サラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 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 ミートボール コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き トマトペネサダ 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 アンサンブルエッグ 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 野菜炒め 玉子サラダ クラムチャウダー	パン チーズオムレツ 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン ミートボール コールスローサラダ ブロッコリースープ	パン ほうれん草オムレツ トマトペネサダ 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 パンブキンスープ
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとツナの和え物 西京味噌の味噌汁	ごはん タンドリーチキン キャベツともやしの和え物 マロニー和風スープ	たらこスパゲティ 豆腐サラダ コーンスープ	山菜ごはん 白身魚のフライ～タルタル添え～ キャベツのおかか和え 豚汁	ごはん カリカリ牛蒡のサラダ マンゴーヨーグルト 野菜スープ	ごはん キーマカレー～ターメリックライス～ 牛肉と舞茸の時雨煮 抹茶プリン	ごはん チキンの葱ソースかけ 野菜春巻き 春雨スープ
夕食	ごはん 海老カツ 大根の香味野菜漬け すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚フイヤーベース 人参と胡瓜のラベ 洋風茶碗蒸し コンソメスープ	ごはん 春キャベツの回鍋肉 トマトときゅうりの中華和え 葱とメンマの炒め物 もやし中華スープ	ごはん おでん 茄子のとろろかけ フルーツポンチ 味噌汁	ごはん 鮭のムニエル～レモンバターソース～ キャベツのサラダ れんこんベーコン レタスと卵のスープ	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め さきと胡瓜の和え物 車麩の煮物 味噌汁	ごはん メカジキのアンダレス きのこサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ
	29	30	31				
和食	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ コールスローサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁				
洋食	パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 豆の胡麻和えサラダ コーンスープ	パン 野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ				
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 茄子の揚げびたし のっぺい汁	ごはん 千草焼きの蟹あんかけ 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 鯛の潮汁	カレーライス カラフルサラダ スープ				
夕食	ごはん カマスの塩焼焼き ブロッコリーのおかか和え 花形豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鱈のチーズフライ 青梗菜の和え物 がんもの煮物 味噌汁	ごはん 鱈の幽庵焼き ほうれん草と蒲鉾の和え物 ふるふき大根の天婦羅 味噌汁				