

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
和食						ごはん 鱈の照り焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 切干大根 味噌汁
洋食						パン ジャーマンポテト ポテトサラダ 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 キャロットスープ
昼食						きつねうどん 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 ホキの甘辛胡麻絡め ささみと胡瓜の和え物 車麩の煮物 味噌汁	ごはん カレイのマスタード焼き きのごサラダ 蒸し南瓜 トマトスープ
	3	4	5	6	7	8	9
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ 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 ツナサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ オニオンスープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン スペイン風オムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め コールスローサラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン お魚ソーセージのあんかけ 玉子サラダ パンキンスープ
昼食	ごはん 鱈の竜田揚げ 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ごはん メカジキのアンダレス 豆腐サラダ コーンスープ	カツオのたたき丼 胡瓜とたくあん和え物 里芋の煮っ転がし そうめんのすまし汁	ちまき風ごはん 赤魚の中華風あんかけ 大根ナムル 中華スープ	梅おろしそば ツナじゃが 果物	豆ごはん 鮭のさっぱりボン酢焼き ごま豆腐 味噌汁	ごはん 筑前煮 オクラの浅漬け 味噌汁
夕食	ごはん チキンステーキ生巻ソース 大豆胡麻風味サラダ ブロッコリーのカーリックソテー 野菜スープ	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 切干大根の甘酢和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん 海老フライ ごぼうの味噌金平 ぜんまいの煮物 けんちん汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 茄子と隠元の生姜和え とろろ 味噌汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き 千切り野菜の和え物 枝豆がんもの煮物 すまし汁	ごはん 豚肉のトマトソテー マカロニサラダ ほうれん草グラタン 野菜スープ	ごはん カレイのバジル焼き 南瓜サラダ カボチャ スープ
	10	11	12	13	14	15	16
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 小松菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 茄子とほうれん草のそぼろ和え コールスローサラダ 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ ブロッコリースープ	パン ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン ジャーマンポテト ポテトサラダ 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 ミネストローネ
昼食	カレーライス グリーンサラダ マンゴーヨーグルト スープ	彩野菜と牛肉のピビンバ重 塩ドレッシング わかめスープ	炊き込みごはん カレイの味噌タルタル 白菜の青じそ和え すまし汁	ミートソーススパゲティ きのこのバジルマリネ コーンスープ	鶏そぼろごはん 小松菜の練りごま和え 味噌汁	ごはん 鱈のタンドリーグリル 春雨サラダ 野菜スープ	ごはん 鮭の粕漬焼き 明太ヨリ竹輪の磯辺揚げ オクラのさっぱり和え 味噌汁
夕食	ごはん カニクリームコロッケ ひじきの彩和え 大根ステーキ スープ	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き キャロットナッツサラダ きつねとブロッコリーのホットサラダ 野菜スープ	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛煮 豆苗の和え物 山芋揚げ 味噌汁	ごはん めばるの煮付け 小松菜のアーモンド和え はんぺんの蟹あんかけ 味噌汁	ごはん 鱈の南蛮漬 塩昆布キャベツ 京合わせ 味噌汁	ごはん 鶏肉の八幡巻き 青梗菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の西京味噌焼き 胡瓜ともやしの和え物 すき昆布の煮物 のっぺい汁
	17	18	19	20	21	22	23
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ 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 ツナサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ オニオンスープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン スペイン風オムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め コールスローサラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン お魚ソーセージのあんかけ 玉子サラダ パンキンスープ
昼食	ごはん カラスカレイの山椒蒸し 蒟蒻のサッパリ和え 西京味噌の味噌汁	ゆかりごはん ポーキングジャー 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ かきたま汁	親子丼 野菜の彩りおろし和え 赤出汁	牛肉おろしそば けんちん 豆花〜フルーツのせ〜	炊き込みご飯 焼き鯖の煮付け 和え物 そうめんのすまし汁	シヤ〜シヤ〜種 青梗菜の白和え 和風スープ	ごはん 八宝菜 小松菜のナムル もやしの中華スープ
夕食	ごはん 海老カツ ブロッコリーの生姜和え 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 鮭のポテト包み焼き おからサラダ カリフラワーとベーコンのソテー 野菜スープ	ごはん 坊主銀宝の竜田揚げ 豆腐のピーナツ和え ごぼう天煮 味噌汁	ごはん アジフライ 焼き茄子 ふるふる大根 味噌汁	ごはん 鱈のチリソース ひじきのナムル 焼売 わかめスープ	ごはん カマスのアクアパッツァ 南瓜サラダ カリフラワーのソテー スープ	ごはん 鮭と野菜の蒸し焼き 大根葉と長芋のだし風 ピーマン 味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 小松菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 茄子とほうれん草のそぼろ和え コールスローサラダ 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ コーンスープ	パン 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ ブロッコリースープ	パン ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン ジャーマンポテト ポテトサラダ 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 キャロットスープ
昼食	ごはん 鱈のみりん焼き 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 味噌汁	みそかつ丼 ほうれん草とにんじんのおから和え けんちん汁	わかめごはん 鶏肉のピーナツ香り焼 キャベツのおかか和え 味噌汁	冷やしたぬきうどん フルーツポンチ 出汁巻玉子焼き	キーマカレー〜ターメリックライス〜 シーザーサラダ スープ	海老ピラフ オニオンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のおろしソース オクラのなめたけ和え 三平汁
夕食	ごはん ホキのすき焼き風 青梗菜の辛子和え さつまいもの甘煮 味噌汁	ごはん 鯛のデューセルソース ブロッコリーのマリネ 野菜キッシュ スープ	ごはん エビマヨ アボカドの塩昆布ナムル 竹輪の中華風炒め もやしの中華スープ	ごはん メンチカツ 小松菜の練りごま和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 鱈の蒲焼き風 冬瓜の冷鉢 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 勘八の揚げ茄子胡麻ダレ ほうれん草のお浸し 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 大根葉とじゃこ炒め 山菜の煮物 味噌汁
	31						
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁						
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ						
昼食	ごはん 鱈の塩麹焼き 茄子と隠元の生姜和え 味噌汁						
夕食	ごはん 銀鱈の照り焼き いんげんの菜種和え 切干大根の煮物 味噌汁						