

	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 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 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 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 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	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁
洋食		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 ほうれん草スープ	パン トマトオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのあんかけ 玉子サラダ コーンスープ	パン ロールキャベツ マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ごぼうスープ
昼食		ごはん 鶏肉のオニオンソース マロニーサラダ 野菜スープ	彩野菜と牛肉のビビンバ重 温泉玉子 豆花〜フルーツのせ〜 中華スープ	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ 野菜玉子スープ	助六寿司 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ 三色野菜揚げ 赤出汁	ごはん 白身魚フライ 胡瓜とガリの酢の物 味噌汁	ごはん 筑前煮 白菜のゆかり和え 味噌汁
夕食		ごはん 赤魚の粕漬け焼き 豆苗の胡麻和え すき昆布の煮物 すまし汁	ごはん カレーのパンキンソース オニオンリングフライ 洋風冷やし鉢 野菜スープ	ごはん 海鮮オイスター炒め きゅうりともやしの中華和え ピーフン きのこスープ	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 小松菜のおかか和え 里芋の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん 牛肉のすきやき風煮 キャベツとツナの和え物 はんぺんの磯部揚げ 味噌汁	ごはん 鮭の幽庵焼き いんげんとさきみのポン酢和え 大豆五目煮 味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
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 ぶりの照り焼き ツナサラダ 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 茄子の甘辛煮 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 ツナサラダ 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	ごはん サワラの生姜煮 枝豆のふっくら揚げ 隠元の辛子マヨ和え 味噌汁	茄子と大葉のさっぱりそうめん 南瓜のそぼろあん 玉子焼き	シユラスコ丼風 おからサラダ 冷製パンキンスープ	ガバオライス きゅうりともやしのナムル 春雨スープ	牛肉おろしそば けんちよう 菜果なます	高菜チャーハン 棒棒鶏サラダ スープ	ごはん アジ大葉フライ 切干大根の甘酢和え 味噌汁
夕食	ごはん 海老餃子 たたききゅうり 揚げ茄子のおかかまぶし 中華スープ	ごはん 豚肉と小松菜の和風炒め 山芋とろろ ふきの煮物 味噌汁	ごはん 鮭の北海焼き れんこんマリネ ラトウイユ 野菜スープ	ごはん 勘八の揚げ茄子胡麻ダレ 玉子豆腐 ツナじゃが 味噌汁	ごはん ホキの香味ダレ ズッキーニの胡麻和え 揚げ南瓜とざくざくくるみ 味噌汁	ごはん 豚キムチ 豆苗の和え物 筍の土佐煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き がんもの煮物 ひじき煮 すまし汁
	14	15	16	17	18	19	20
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 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 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 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	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 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 ほうれん草スープ	パン トマトオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのあんかけ 玉子サラダ コーンスープ	パン ロールキャベツ マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ごぼうスープ
昼食	ハヤシライス 温野菜サラダ 洋なしのコンポート 野菜スープ	サラダうどん がんもの煮物 フルーツ	鶏と夏野菜の照り焼き丼 レタスとナッツのサラダ のっぺい汁	鮭の混ぜこみ散らし寿司 車麩の煮物 豚汁	ごはん つくねの照り焼き 胡瓜と油揚げ胡麻酢和え 味噌汁	冷やし中華 茄子のそぼろあん スープ	ごはん 青ヒララの西京焼き 海鮮つみれの煮物 そら豆の明太マヨ和え すまし汁
夕食	ごはん カニクリームコロッケ ブロッコリーのピーナツ和え さつま芋と豆のバニーマスタードサラダ 野菜スープ	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 胡瓜と錦糸卵の和え物 ちくわぶの煮物 赤出汁	ごはん エビチリ 胡瓜の中華風漬け 厚揚げと小松菜の中華炒め 中華スープ	ごはん チキンのサルサソース キャロットラペ 野菜キッシュ スープ	ごはん メカジキの和風生姜ソテー ごま豆腐 大根の香味野菜漬け 味噌汁	ごはん 豚肉のトマトソテー 海老とアボカドのサラダ 大根ステーキ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラとベーコンのソテー 南瓜サラダ(カレー風味) コーンポタージュ
	21	22	23	24	25	26	27
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 ぶりの照り焼き ツナサラダ 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 茄子の甘辛煮 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 ツナサラダ 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	ごはん アジフライ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	甘辛豚丼 小松菜の煮びたし 味噌汁	ごはん 鮭のバルサミコソース フレンチサラダ 野菜スープ	天重 胡瓜の浅漬け 西京味噌の味噌汁	夏野菜キーマカレー マンゴーヨーグルト 野菜スープ	そうめん〜盛岡冷麺風〜 胡麻豆腐 ひじき煮	豚バラと白菜の中華丼風 カニとキャベツの中華風和え 中華スープ
夕食	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 白菜のゆかり和え 合わせ 味噌汁	ごはん 鱈のかぶら蒸し〜生姜あん〜 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ すまし汁	ごはん エビマヨ アボカドの塩昆布ナムル 春雨の中華風煮 中華スープ	ごはん カラスカレイとごぼうの甘辛煮 和風ポテトサラダ 木の葉豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 赤魚の中華風あんかけ マロニーの拌三絲 中華風冷奴 中華スープ	ごはん 鶏肉のマスタードソース 茄子のマリネ えびグラタン 野菜スープ	ごはん 鱈の蒲焼き風 オクラのなめたけ和え 肉詰稲荷の煮物 味噌汁
	28	29	30				
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 アジの塩焼き ツナサラダ ひじき煮 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 ほうれん草スープ	パン トマトオムレツ ツナサラダ キャロットスープ				
昼食	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 大根の香味野菜漬け 味噌汁	大豆ごはん 鶏肉の竜田揚げ 豆苗と白菜の和え物 味噌汁	ごはん ジャージャー麺 ツナサラダ わかめスープ				
夕食	ごはん 海老カツ ブロッコリーの生姜和え ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き キャベツのマヨピーナツ和え 冬瓜の冷鉢 かきたま汁	ごはん 白身魚のアクアパッツァ カリカリ牛蒡のサラダ きのご塩昆布ソテー 野菜スープ				