

		月	火	水	木	金	土	日
		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝				ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・大根菜) はんぺんの卵とじ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・おくら) 厚揚げの和風あんかけ カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) かに風味炒り卵 おくらともやしのおかか和え 牛乳	白パン・チョコフレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳
	昼			ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 長芋と青じその和え物	かしわ御飯 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) アヲカレと野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	ピリ辛そぼろととろろの丼 味噌汁(さつまいも・大根菜) ほうれん草の煮浸し 豆乳プリン	鶏南蛮うどん さつま芋金平 浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) あさりと牛蒡の卵とじ キャベツとささみのサラダ ビーチムース
	夕			ゆかりご飯 すまし汁(豆腐・三つ葉) さわらの揚げ浸し 春雨の炒め物 いんげんの酢味噌がけ	ご飯(麦入り) 中華スープ(冬瓜・かいわれ) 中華風牛肉じゃがが かにかまともやしのチヂミ グレープゼリー	ご飯(麦入り) 卵スープ 鮭のムニエル トマトソース マカロニサラダ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・三つ葉) さばの塩焼き 煮しめ フルーツ(梨)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の山椒風味炒め 海老団子となすの含め煮 枝豆豆腐
		月	火	水	木	金	土	日
		13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝		ご飯(麦入り) かきたま汁 ふんわりしんじょうの煮物 スパゲティサラダ 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) ポトフ風 巣ごもり卵 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・小松菜) 野菜のツナ炒め 納豆 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 具沢山クリームスープ 野菜のツナ炒め フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・大根菜) ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し 牛乳	ロールパン(マーマレードジャム) コーヒール牛乳 卵とポテトのソテー フルーツ缶(カクテル)
	昼	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・かいわれ) 酢豚 ビーフン炒め フルーツポンチ	三色丼 のっぺい汁風 厚揚げの炒め物 リンゴゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・コーン) 鮭のポテト焼き 花野菜のグリル マスタードソース 大根サラダ	シーフードトマトスパゲティ ミモザサラダ フルーツ(パイン)	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・青ねぎ) チキン南蛮 なす田楽 たいやき(カスタード)	大豆とチキンのキーマカレー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	鮭チャーハン 春雨スープ(春雨・小松菜) 点心盛り合わせ マンゴープリン
	夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) あじのみりん漬け焼き 大豆の炒り煮 即席漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・しめじ) 助宗たらの甘辛煮 じゃが芋の青のりバター うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) 鶏肉のきのこあんかけ さつま芋の白和え フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根菜) つくねの柚子こしょうソース ほうれん草のさっと煮 長芋の大葉風味	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・にら) 味噌汁(さわかんの塩麹焼き 切干大根の煮物 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豚肉のにんにく醤油焼き 南瓜の甘煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・いんげん) 豚肉のみぞれ煮込み ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆
		月	火	水	木	金	土	日
		20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝		ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・かいわれ) 肉団子の和風あんかけ スナックえんどうのサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) クリームスープ(あさり・白菜) 鶏肉と野菜のバター醤油ソテー フルーツ缶(洋なし)	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) 高野豆腐の卵とじ 白菜のサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 小松菜ののり浸し 牛乳	白パン・チョコパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳
	昼	具沢山うどん 葱入り卵焼き ジョア	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・エリンギ) あじフライ・カツオカツ がんもの炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	鮭と玉子の混ぜごはん すまし汁(そうめん・三つ葉) かぶのほたて風味あんかけ 胡瓜のもろみ味噌がけ	【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ チーズとレタスのサラダ フルーツポンチ	海老マカロニグラタン トマトスープ チキンサラダ シュークリーム	きのこの甘辛豚丼 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) なすと厚揚げの田舎煮 ヨーグルト(ストロベリーソース)	塩だれ焼きそば 春巻き フルーツ杏仁
	夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・春菊) あぶらかれのいさばり焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻マヨネーズ	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 鶏つくね甘酢あん 小松菜のくるみみね 漬物(青かつば)	ご飯(麦入り) 中華スープ(冬瓜・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) 鮭の漬焼き 梅風味 ひじきの煮物 卵豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・キヌサヤ) 茹で豚 香味だれ じゃが芋の明太マヨ焼き 三色豆	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・三つ葉) ホキの焼き南蛮 れんこんの味噌金平 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・青ねぎ) 助宗たらの和風ムニエル 白菜と鶏肉の旨煮 素材香るこま豆腐
		月	火	水	木	金	土	日
		27日	28日	29日	30日			
朝		ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・長葱) 野菜炒め かぶの和え物 牛乳	白パン・チョコフレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り) 味噌汁(舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・玉葱) さつま揚げ煮 白菜のサラダ 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 南瓜のスープ ソーセージと卵野菜ソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(冬瓜・玉葱) 巣ごもり卵 牛乳
	昼	ご飯(麦入り) すまし汁(冬瓜・三つ葉) 鶏の竜田揚げ 切り昆布とたけのこの煮物 ちんげん菜のくるみ味噌がけ	バターライス マカロニ入りスープ あぶらかれのチーズ風味ピカタ グリーンサラダ いちごムース	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) さわらの幽庵焼き 里芋の白煮 三色野菜の和え物	ご飯(麦入り) かきたま汁 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め 厚揚げの葱味噌焼き ドームケーキ	醤油ラーメン えび風味焼売 ゼリー入りフルーツポンチ	カレーピラフ 野菜スープ トマトとささみのサラダ フルーツ(りんご)	牛丼 味噌汁(キャベツ・大根菜) 切干大根の煮物 デザートムース(ぶどう)
	夕	茶飯 おでん ごぼうのゆず胡椒炒め 浅漬け オレンジゼリー	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) 豚肉の醤油焼 かぶのかにかまあん ゆかり和え	ご飯(麦入り) 豚汁 豆腐ハンバーグ おろしソース ピーマンとイカの炒め物 フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・もやし) 鱈の梅煮 さつま芋のいとこ煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 和風ミートローフ 五目金平 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・かいわれ) 鶏肉の利休焼き なすの山椒炒め スナックえんどうの梅肉がけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・キヌサヤ) あじのグリル 葱だれがけ 炒り豆腐 ちんげん菜のお浸し
		月	火	水	木	金	土	日
		27日	28日	29日	30日			
朝		ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・長葱) 野菜炒め かぶの和え物 牛乳	白パン・チョコフレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・キヌサヤ) ソーセージと野菜の炒め物 たまごサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・青ねぎ) チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のささみ和え 牛乳			
	昼	中華丼 中華スープ(青梗菜・えのき) 大学芋 たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・大根) 豚肉の生姜焼き れんこんの塩炒め 漬物(青かつば)	ポークカレー 花野菜のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	きつねそば 松風焼き フルーツあんみつ			
	夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) チキンソテー パーベキューソース つきこんそぼろ炒め フルーツ(柿)	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・三つ葉) 豆腐の海鮮五目あんかけ 花しんじょうの炊き合わせ 抹茶パバロア	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) 助宗たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し わさび豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) 豚肉の塩だれ炒め 長芋とわかめの土佐和え フルーツ(梨)			