

	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 肉だんご 柚子風味 青梗菜の炒め煮 レンコンの彩りサラダ 汁物	ごはん メバルの照り焼き 五目厚焼き玉子 長芋タラモサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 ツナとアボカドのサラダ 汁物	ごはん 絹豆腐のあんかけ 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 ナスの甘辛煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん 卵と生揚げの和風あんかけ ミニ納豆 マカロニサラダ 汁物
洋食		パン ミートローフ レンコンの彩りサラダ キャロットスープ	パン 肉団子オニオンソース 長芋タラモサラダ ポタージュース	パン ミニオムレツ (ハム) ツナとアボカドのサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン 卵とウインナーのコンソメ煮 紅あずまサラダ ミネストローネ	パン チキンのオープン焼き 豆の胡麻和えサラダ ミルクスープ	パン オムレツ きのこソース マカロニサラダ コンソメスープ
昼食		ごはん シイラのつけ焼き 白菜のゆかり和え 南瓜のいとこ煮 汁物	ごはん ゴーヤチャンプルー もやしと豆苗の和え物 豆乳がんもの煮物 汁物	冷やしきつねうどん 白菜の柚子和え とうもろこし磯部天	ごはん レバニラ炒め 豆腐しゅうまい 青梗菜のナムル スープ	ごはん 鰯の野菜たっぷりトマトソース そら豆と海老のマヨ和え ポテトカップグラタン スープ	ごはん 豚の温しゃぶ (ごまだれ) ほうれん草の辛子酢味噌和え つきこんにやくの金平 汁物
夕食		ごはん 鶏のおろし煮 磯部フリッター 小松菜の菜種和え 汁物	ごはん アジフライ つるむらさきのお浸し 大根と豚挽き肉の炒め 汁物	ごはん 牛肉の甘辛炒め 京がんもの煮物 キャベツとさつま揚げの和え物 汁物	握り寿司 小松菜のおかかマヨ和え じゃが芋のそぼろあん 汁物	ごはん 鶏のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物 オクラと長芋の梅肉和え 吸物	ごはん カレイの煮つけ 厚焼き玉子 ポテトカレーサラダ 汁物
	7	8	9	10	11	12	13
和食	ごはん 鰯の塩焼き 青梗菜の炒め煮 蓮根と蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん お魚ハンバーグ オクラめかぶモロヘイヤ和え ナポリタンサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 五目うの花 トマトベネサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブル (ツナいわれ) 切干大根 ポテトコールスローサラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 茄子の煮浸し 南瓜ピーナッツサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ なます ゴボウの彩りサラダ 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 厚焼き玉子 ポテトカレーサラダ 汁物
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根と蒸し鶏のサラダ じゃがいもポタージュ	パン エビボールクリーム煮 ナポリタンサラダ オニオンスープ	パン 若鶏のピカタ トマトベネサラダ グリーンスープ	納豆 スクランブルエッグ ポテトコールスローサラダ コーンスープ	パン ホキのトマト煮 南瓜ピーナッツサラダ クリームスープ	パン ジャーマンポテト ゴボウの彩りサラダ トマトスープ	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ パンキンスープ
昼食	ごはん 天の川カレー キッシュ すいか スープ	ごはん 鰯の梅風味焼き 春雨と錦糸卵の和風和え 三色野菜揚げ 汁物	そうめん ゴーヤとツナのおかかポン酢和え 五目卵焼き	ごはん 赤魚の煮つけ 明太マヨ入りちくわ磯部揚げ なめこのおろし和え 汁物	アジアンピラフ きのこのバジルマリネ グラタン スープ	ごはん 親子煮 白菜の胡麻和え 大根と人参の金平 汁物	ごはん ホッケのみりん醤油焼き 小松菜の辛子和え つきこんにやくとたらこの炒り煮 汁物
夕食	ごはん 豚の生姜焼き 大根の帆立あんかけ 豆ひじき 汁物	ごはん 黒毛和牛メンチ ごぼうの旨煮 白菜とえのきの柚子和え 汁物 (赤出汁)	ごはん シュウマイ もやしのナムル マンゴープリン スープ	ごはん 豚のにんにく醤油炒め 小松菜の和え物 里芋田楽 汁物	ごはん 和風ハンバーグ 絹厚揚げの煮物 キャベツの梅和え 汁物	ごはん あさりと貝柱のかき揚げ やわらかつみれの煮物 長芋とアボカドのフサビ醤油和え 汁物	ごはん 麻婆豆腐 海老餃子 キャベツの中華和え スープ
	14	15	16	17	18	19	20
和食	ごはん 赤魚の漬け焼き 蓮根の金平 タラモサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻きのおんかけ 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 青梗菜と油揚げの煮びたし マカロニとカニカマのサラダ 汁物	ごはん さんまのおかか煮 納豆 ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 五目厚焼き玉子 南瓜とりんごのサラダ 汁物	ごはん ぶりの照り焼き 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ (ベーコン) 汁物	ごはん かぼちゃのふわふわ豆腐 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ コンソメスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 スパゲティサラダ ベジタブルスープ	パン チーズオムレツ マカロニとカニカマのサラダ ミルクスープ	パン 海老ポルトマト煮 ゴボウと蒸し鶏のサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ 南瓜とりんごのサラダ ミネストローネ	パン チキンステーキ 紅あずまサラダ (ベーコン) コーンスープ	パン ほうれん草オムレツ ポテトサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 豚のネギ塩カルビ がんもの煮物 キャベツとゴーヤの塩昆布和え 汁物	ごはん 鶏の南部焼き 京合わせの煮物 小松菜としらすの和え物 汁物	冷やし中華 人参しゅうまい ほうれん草とえのきのナムル	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 インゲンのカレー炒め 春雨と野菜の酢の物 汁物	ごはん 鰯の木の芽味噌焼き 海鮮つみれの煮物 小松菜のなめたけ和え 吸物	梅しらすチャーハン ミニ春巻き ツナとコーンのサラダ スープ	助六寿司 白菜の柚子和え 鶏と人参の煮物 汁物
夕食	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き キャロットラペ ほうれん草のソテー スープ	ごはん お刺身盛り合わせ 長芋とオクラの和え物 (ポン酢ジュレ) 揚げ出し豆腐 汁物	ごはん 牛肉と厚揚げのオイスター炒め キャベツの胡麻マヨ和え じゃがいものべっこう餡 汁物	ゆかりごはん 太刀魚の揚げ出し かぶのおかか和え 人参しりしり 汁物	ごはん 鶏肉の甘酢あん キャベツと茗荷の和え物 カニカマの磯部揚げ 汁物	ごはん 海老フライ 枝豆とひじきの白和え 大根のカニあん 汁物	ごはん 牛皿 もやしと貝割れの辛子和え ピーマンと竹輪の炒め 汁物
	21	22	23	24	25	26	27
和食	ごはん 野菜の五色揚げ インゲンの胡麻和え ツナサラダ (オクラ) 汁物	ごはん 豆腐ハンバーグ (野菜あん) 卵の花 トマトベネサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え 玉子ポテトサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 切干大根 パンキンサラダ 汁物	ごはん 鰯の塩焼き 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬け焼き なます 茹で卵と豆の胡麻サラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物
洋食	パン レアオムレツ ツナサラダ (オクラ) クリームスープ	パン 白身魚のバジル焼き トマトベネサラダ グリーンスープ	パン あさりとベーコンのトマト煮 玉子ポテトサラダ オニオンスープ	パン ホットケーキ スクランブルエッグ パンキンサラダ トマトスープ	パン エビボールコンソメ仕立て ごぼうサラダ パンキンスープ	パン トマトオムレツ 茹で卵と豆の胡麻サラダ コンソメスープ	パン ミニハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもポタージュ
昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜のトマト煮 海老とアボカドのマヨ和え スープ	ごはん 冷し梅おろしそば 青菜の柚子味噌和え 鶏と里芋の煮物	ごはん 鶏のネギ塩だれ もやしとハムの和え物 豆乳しんじょの煮物 汁物	ごはん 白身魚フライ 山芋と海老の湯葉包み 青菜のピーナッツ和え 汁物	ごはん チキンライス サーモンマリネ グラタン スープ	上海焼きそば 餃子 桃ゼリー スープ	ごはん 鮭の柚庵焼き ささみと胡瓜のカリカリ梅和え 車麩の煮物 汁物
夕食	ごはん 黄金カレイの照り焼き 山芋梅しそ巻き ほうれん草とたくあん和え物 汁物	ごはん 豚肉の塩炒め 枝豆のふっくら揚げ かぶの青しそ和え 汁物	ごはん 鯛の山椒焼き 野菜の彩りおろし和え ピーマンと桜海老の炒め 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白味噌煮 舞茸とつき苜蓿の甘辛炒め 胡瓜とカニカマの和えもの 吸物	ごはん 豚バラ大根 オクラのおかか和え はんぺんの紅生姜揚げ 汁物	ごはん 天麩羅 冬瓜のホタテあん 小松菜とツナのマヨ和え 汁物	ごはん 肉豆腐 キャベツの胡麻和え 竹輪の磯部揚げ 汁物
	28	29	30	31			
和食	ごはん ほっけの塩焼き 薩摩芋のレモン煮 玉子サラダ 汁物	ごはん 肉だんご 柚子風味 青梗菜の炒め煮 レンコンの彩りサラダ 汁物	ごはん メバルの照り焼き 五目厚焼き玉子 長芋タラモサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 ツナとアボカドのサラダ 汁物			
洋食	パン 白身魚のクリーム煮 玉子サラダ 野菜スープ	パン ミートローフ レンコンの彩りサラダ キャロットスープ	パン 肉団子オニオンソース 長芋タラモサラダ ポタージュース	パン ミニオムレツ (ハム) ツナとアボカドのサラダ キャベツと大豆のクリームスープ			
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー もやしと豆苗の和え物 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん シイラのつけ焼き 白菜のゆかり和え 南瓜のいとこ煮 汁物	夏野菜カレー 帆立風味フライ ハムサラダ スープ	きつねうどん 白菜の柚子和え とうもろこし磯部天			
夕食	ごはん アジフライ つるむらさきのお浸し 大根と豚挽き肉の炒め 汁物	ごはん 鶏のおろし煮 磯部フリッター 小松菜の菜種和え 汁物	ごはん 坊主銀宝の蒲焼 ほうれん草の胡桃和え 炒り豆腐 汁物	ごはん 鶏のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物 オクラのピーナッツ和え 吸物			