

| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 和食 | | | | | 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 青梗菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ 汁物 |
| 洋食 | | | | | 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 レバニラ炒め 豆腐しゅうまい 小松菜とささみの中華和え スープ | ごはん 鰯の野菜たっぷりトマトソース アボカドと海老のマヨ和え ポテトカップグラタン スープ | ごはん 豚の冷しゃぶ (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 | | | | | 鉄火丼 キャベツとさつま揚げの和え物 トウモロコシ磯部天 汁物 | ごはん 牛肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 春雨のたらこ和え 汁物 | ごはん カレイの煮つけ 茄子の田楽 白菜の帆立風味和え 汁物 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 和食 | ごはん 鰯の塩焼き 切干大根 ポテトコールスローサラダ 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 トマトペンネサラダ 汁物 | ごはん 和風スクランブル 青梗菜の炒め煮 蓮根と蒸し鶏のサラダ 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 ポテトコールスローサラダ コーンスープ | 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 トマトペンネサラダ グリーンスープ | パン フレンチトースト スクランブルエッグ 蓮根と蒸し鶏のサラダ じゃがいもポタージュ | 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 パンブキンスープ |
| 昼食 | パン 夏野菜ポトフ 野菜キッシュ 海老のマリネ | ごはん 鮭の梅風味焼き 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 | ごはん 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 ほうれん草の胡麻和え 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 鶏の青じそ焼き 大根のかにあんかけ 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 豚のにんにく塩炒め 白菜の和え物 里芋田楽 汁物 | ごはん 和風ハンバーグ 絹厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え 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 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 和食 | ごはん 赤魚の漬け焼き 蓮根の金平 たらもサラダ 汁物 | ごはん 湯葉巻きのあんかけ 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 茄子の甘辛煮 ポテトサラダ 汁物 |
| 洋食 | パン ほうれん草オムレツ たらもサラダ ミルクスープ | 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 コーンスープ | パン 海老ポルトマト煮 ゴボウと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ | 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) キャベツと大豆のクリームスープ | パン ミートオムレツ ポテトサラダ キャロットスープ |
| 昼食 | 助六寿司 白菜の柚子和え 鶏と人参の煮物 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 | 高菜チャーハン ミニ春巻き ミモザサラダ スープ | 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 |
| 夕食 | ごはん 牛皿 もやしと貝割れの和え物 ピーマンと竹輪の炒め 汁物 | 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 海老フライ 枝豆とひじきの白和え 大根とツナの炒め 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 もやしと胡瓜の和え物 カニカマの磯部揚げ 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 大根のカニあん 汁物 | 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 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 和食 | ごはん 鰯の塩焼き 卵の花 トマトペンネサラダ 汁物 | 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 銀ヒラスの西京焼き 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 パンブキンサラダ 汁物 | ごはん 豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 汁物 | ごはん 鰯の粕漬焼き なます コールスローサラダ 汁物 | ごはん 野菜入り鶏つくね 茄子の煮浸し ゆで卵と豆の胡麻サラダ 汁物 |
| 洋食 | パン 白身魚のバジル焼き トマトペンネサラダ グリーンスープ | 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 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 パンブキンサラダ 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 パンブキンスープ | パン トマトオムレツ コールスロー コンソメスープ | パン ミニハンバーグ ゆで卵と豆のサラダ じゃがいもポタージュ |
| 昼食 | 冷したぬきそば 青菜の柚子味噌和え 鶏と野菜のつみれ | 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 中華風冷ややっこ 桃ゼリー スープ | ごはん 焼き鯖の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜とカニカマの和え物 汁物 | ごはん シイラのつけ焼き もやしとハムの和え物 豆乳しんじょの煮物 汁物 | 海老ピラフ サーモンマリネ グラタン スープ | ごはん 野菜コロッケ ささみと胡瓜の和えもの 山芋と海老の湯葉包み 汁物 |
| 夕食 | ごはん 豚肉の塩麹炒め 枝豆のふっくら揚げ かぶの青しそ和え 汁物 | 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の和え物 汁物 | ごはん 天麩羅 冬瓜のホタテあん 小松菜とツナの和え物 汁物 | ごはん 豚バラ大根 はんぺんの紅生姜揚げ 青菜のピーナッツ和え 汁物 | ごはん 鶏のネギ塩だれ オクラのおかか和え 舞茸とつき蒟蒻の甘辛炒め 汁物 | ごはん 鶏肉と里芋の赤味噌煮 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 肉豆腐 白菜の胡麻和え 竹輪の磯部揚げ 汁物 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 和食 | ごはん ほっけの塩焼き ミニ納豆 玉子サラダ 汁物 | ごはん 肉だんご 柚子風味 さつま芋のレモン煮 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 長芋たらもサラダ 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 青梗菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ 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 ミニオムレツ (ハム) 長芋たらもサラダ ポタージュスープ | パン 肉団子オニオンソース 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 チキンのパニーニマスタードソース 帆立風味フライ 山菜サラダ スープ | ごはん 鯖の山椒焼き 白菜のゆかり和え 南瓜のいとこ煮 汁物 | ごはん 冷やしネバトロそば 白菜の柚子和え トウモロコシ磯部天 | ごはん 冷やしネバトロそば 白菜の柚子和え トウモロコシ磯部天 | ごはん レバニラ炒め 豆腐しゅうまい 小松菜とささみの中華和え スープ | ごはん 鰯の野菜たっぷりトマトソース アボカドと海老のマヨ和え ポテトカップグラタン スープ | ごはん 豚の冷しゃぶ (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 坊主銀宝の蒲焼 ほうれん草の胡桃和え 豆乳がんもの煮物 汁物 | ごはん 鶏のおろし煮 カブの塩昆布炒め 小松菜の菜種和え 汁物 | ごはん アジフライ ほうれん草の胡麻和え 大根のべっこうあん 汁物 | ごはん 鶏のにんにく味噌焼き 卵豆腐 春雨のたらこ和え 吸物 | 鉄火丼 キャベツとさつま揚げの和え物 磯部フリッター 汁物 | ごはん 牛肉の甘辛炒め 京がんもの煮物 オクラと長芋の梅肉和え 汁物 | ごはん カレイの煮つけ 茄子の田楽 白菜の帆立風味和え 汁物 |