

	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	7
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	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 パンクンスープ
昼食	パン ポトフ 野菜キッシュ 海老のマリネ	ごはん 鮭の柚庵焼き 春雨と錦糸卵の和風和え 三色野菜揚げ 汁物	きつねそば ゴーヤとツナのボン酢和え 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	カオマンガイ きのこのバジルマリネ 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 小松菜のおかか和え つきご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 小松菜の和え物 汁物（赤出汁）	ごはん シウマイ もやしナムル マンゴープリン スープ	ごはん 豚のんにく塩炒め 白菜の和え物 京合わせの煮物 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 長芋とアボカドのワサビ醤油和え 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
	8	9	10	11	12	13	14
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 さんまのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし ごぼうと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 納豆 マカロニとカニカマのサラダ 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（ペーコン） 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 タラモサラダ ミルクスープ	パン ペ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 ごぼうと蒸し鶏のサラダ キャロットスープ	パン チキンボールトマト煮 マカロニとカニカマのサラダ 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（ペーコン） 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 コーンスープ
昼食	助六寿司 白菜のゆかり和え 鶏と人参の煮物 汁物	ごはん 小判つくねの照り焼き 隠元の炒め 小松菜と桜海老の和え物 汁物	ベジタブルカレー 桃ゼリー グラタン スープ	ごはん 五目旨煮 彩りおさつ 春雨と野菜の酢の物 汁物	ごはん 鯖の香味焼き 海鮮つみれの煮物 キャベツの梅和え 汁物	しらすチャーハン 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 里芋田楽 青梗菜と竹輪の和え物 汁物
夕食	ごはん 鮭のきのこバターソース 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（ボン酢ジュレ） 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	グリーンピースごはん 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 ほうれん草の胡麻マヨ和え 大根の帆立あん 汁物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き キャロットラペ キャベツのソテー スープ
	15	16	17	18	19	20	21
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 あさりとペーコンのトマト煮 玉子ポテトサラダ オニオンスープ	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	きのおんかけ蕎麦 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 海老とそら豆のマヨ和え スープ	ピビンバ 中華風冷やっこ 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 もやしとナムの和え物 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 南瓜コロッケ 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	敬老の日御膳	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 吸物	ごはん 肉豆腐 白菜の胡麻和え 竹輪の磯部揚げ 汁物
	22	23	24	25	26	27	28
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 絹豆腐のおんかけ 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） 長芋タラモサラダ 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 きのこのソース 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 ゴーヤチャンプルー もやしと豆苗の和え物 車麩の煮物 汁物	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 汁物	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 豚の冷ししゃぶ（ごまだれ） ほうれん草の辛子酢味噌和え つきごんにやくの金平 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 鶏のんにく味噌焼き 炒り豆腐 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
	29	30					
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					
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					
昼食	パン ポトフ 野菜キッシュ 海老のマリネ	ごはん 鮭の柚庵焼き 春雨と錦糸卵の和風和え 三色野菜揚げ 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 小松菜の和え物 汁物（赤出汁）					