

	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
和食			ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き マカロニレモンサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照り焼き 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 黒ムツの西京焼き スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食			パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンブキンスープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニレモンサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツマトソース 豆サラダ オニオンスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ごぼうスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ キャロットスープ
昼食			きつねうどん 小松菜の和え物 フルーツ	ごはん もろみチキン 青梗菜の和え物 すき昆布の煮物 けんちん汁	キーマカレー グリーンサラダ マンゴーヨーグルト スープ	ゆかりごはん 鮭と野菜の蒸し焼き もやしと豆苗の和え物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のチリソース ほうれん草のナムル ピーマン スープ
夕食			ごはん 鯖と豆腐の揚げだし トマトと大葉の和え物 ぜんまいの煮物 すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーとツナの和え物 はんぺんのみぞれかけ 味噌汁	ごはん 鯖の甘酢あんかけ 白菜とゆずの和え物 ひじき煮 味噌汁	ごはん 海鮮醤油炒め 小松菜と舞茸の和え物 餃子 味噌汁	ごはん 勘八のおろし乗せ 水菜と人参のお浸し がんもの煮物 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
和食	ごはん あんかけ玉子 タラモサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き ヨーグルト&コーンフレーク みかんなます 味噌汁	ごはん ベーコンエッグ ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 豆の胡麻サラダ フルーツ 味噌汁	ごはん ミートボール マカロニサラダ 青梗菜と湯葉の煮浸し 味噌汁	ごはん ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 魚豆腐のソースかけ コールスローサラダ 隠元の和え物 味噌汁
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め ヨーグルト&コーンフレーク ミネストローネ	パン ベーコンエッグ ごぼうサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナーとさつまいものマスタード炒め 豆の胡麻サラダ オニオンスープ	パン ミートボール マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ コーンスープ	パン スペイン風ベイクドエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの胡麻マヨ和え 厚揚げの煮物 すまし汁	炊き込みごはん 干草焼きの蟹あんかけ 胡瓜とガリの酢の物 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	肉そば 温泉玉子 小松菜としめじの和え物 フルーツポンチ	鮭の混ぜこみ散らし寿司 車麩の煮物 赤出汁	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうとおから炒り煮 オクラのピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の大葉マヨ焼き 豆苗の和え物 茄子の甘辛煮 味噌汁	ハラシライス コンドレッシングサラダ フルーツ 野菜スープ
夕食	ごはん カレーと茗荷のさっぱり煮 オクラの梅肉和え 焼き大根 味噌汁	ごはん 海老カツ(しそマヨネーズ) 青梗菜の和え物 南瓜のいとこ煮 味噌汁	ごはん 青ヒラスの照り焼き キャベツの胡麻マヨ和え 茄子の源平煮 味噌汁	ごはん 鯖のタルタル焼き ブロッコリーの生姜和え じゃがいものべつ甲あん 味噌汁	ごはん 勘八のバルサミソースがけ アボカドサラダ ベーコンときのこのキッシュ スープ	ごはん メカジキの青椒肉絲 ほうれん草のナムル 野菜焼売(南瓜) スープ	ごはん 赤魚味噌焼き 水菜の和え物 きのこの煮物 すまし汁
	13	14	15	16	17	18	19
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 蓮根サラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き マカロニレモンサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照り焼き 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 黒ムツの西京焼き スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ グラムチャウダー	パン ハムエッグ 蓮根サラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンブキンスープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニレモンサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツマトソース 豆サラダ オニオンスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ごぼうスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖の照り焼き キャベツのなめ茸和え ちくわぶの煮物 味噌汁	栗ごはん 鯖の紅葉焼き ほうれん草と蒲鉾の和え物 里芋の煮っ転がし 味噌汁	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ りんごのシナモン煮 コンソメスープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜のカシューナッツ和え 茄子とオクラの揚げ浸し すまし汁	たぬきそば けんちん はすのさんばい みかんゼリー	ごはん 豚肉と白菜の中華風煮込み 豆苗のナムル 野菜春巻き わかめスープ	ごはん 赤魚の粕漬焼き 切干大根の和え物 もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん アジフライ オクラの胡麻和え さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	ごはん エビマヨ 胡瓜ともやしの中華ドレッシング ミニ麻婆豆腐 スープ	ごはん 勘八と茄子の胡麻ダレがけ 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 五目進文煮 味噌汁	ごはん カジキのきのこクリームソースがけ ブロッコリーのガーリックソテー 人参のくるみ和え スープ	ごはん 鯖の柚子味噌焼き 小松菜とえのきの和え物 蒟蒻の甘辛炒め すまし汁	ごはん 鯖の利休焼き ほうれん草とにんじんの和え物 胡瓜と天かすのせ冷奴 すまし汁	ごはん ススキのグリル〜焼きトマト添え〜 グリーンサラダ キャロットラベ スープ
	20	21	22	23	24	25	26
和食	ごはん あんかけ玉子 タラモサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き ヨーグルト&コーンフレーク みかんなます 味噌汁	ごはん ベーコンエッグ ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 豆の胡麻サラダ フルーツ 味噌汁	ごはん ミートボール マカロニサラダ 青梗菜と湯葉の煮浸し 味噌汁	ごはん ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 魚豆腐のソースかけ コールスローサラダ 隠元の和え物 味噌汁
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め ヨーグルト&コーンフレーク ミネストローネ	パン ベーコンエッグ ごぼうサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナーとさつまいものマスタード炒め 豆の胡麻サラダ オニオンスープ	パン ミートボール マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ハム&ハッシュドポテト 南瓜サラダ コーンスープ	パン スペイン風ベイクドエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 海鮮オイスター炒め 茄子の中華風お浸し 厚揚げのチリソース わかめスープ	オムライス 彩野菜とチーズのサラダ フルーツカクテル 野菜スープ	さつまいもごはん カレーのきのこあんかけ ピーマンの当座煮 胡麻豆腐 のっぺい汁	野菜と玉子のにゅうめん 焼き茄子 オクラのおかか和え フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 温野菜サラダ マロニーの拌三絲	ごはん ルーロー飯 もやしの和え物 豆花〜黒蜜きなこかけ〜 春雨スープ	ごはん 赤魚の竜田風焼き 豆苗と白菜の和え物 さつまいもの甘煮 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の田楽味噌かけ キャベツのしば漬け和え ごぼう天煮 すまし汁	ごはん 青ヒラスの山椒焼き もやしの胡麻和え 銀杏の茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 秋刀魚の蒲焼き キャベツとツナの和え物 花形豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルアモンドソース きのこサラダ フロッコリーとベーコンのペロンチーノ コンソメスープ	ごはん 銀鱈の幽庵焼き 白菜とカニカマの胡麻風味 さつま揚げと沢庵の炒め物 味噌汁	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草と竹輪の和え物 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖のレモンガーリックソテー 水菜とナッツのさっぱりサラダ スッキー二のグリル 野菜スープ
	27	28	29	30	31		
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 蓮根サラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き マカロニレモンサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照り焼き 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁		
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ グラムチャウダー	パン ハムエッグ 蓮根サラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンブキンスープ	パン ウインナー&野菜炒め マカロニレモンサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツマトソース 豆サラダ オニオンスープ		
昼食	ごはん 鯖のみりん焼き キャベツのおかか和え 五目巾着煮 味噌汁	豚肉のカレーうどん ほうれん草の白和え チーズロール フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のおろし煮 小松菜ときのこの和え物 豚汁	ごはん ポークビーンズ マゼドアンサラダ 茄子のパン粉焼き スープ	ごはん カラスカレイの煮付け オクラのおかかボン酢 山芋揚げ 味噌汁		
夕食	ごはん 鱈の南蛮漬け オクラの塩昆布和え 山芋とろろ 味噌汁	ごはん 海老フライ 胡瓜のピリ辛和え 大根の田楽味噌 かきたま汁	ごはん 鯖と九条ねぎの鍋風 キャベツの土佐和え 竹輪の磯辺揚げ フルーツヨーグルト	ごはん メカジキの生姜照り焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもの明太マヨ焼き 味噌汁	ごはん ミートローフ パンブキンスープ 紫キャベツのラベ 野菜スープ		