

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
和食							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 スペイン風オムレツ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食							ごはん カラスカレイの煮付け もやしの和え物 五目巾着煮 味噌汁
夕食							ごはん 鶏肉のおろしソース 菜の花の和え物 京合わせ 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
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 鰯の塩焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの野菜あん 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 クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ 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 マカロニサラダ 枝豆スープ (世田谷・朝)	パン ふんわりオムレツ 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 鰯の塩焼き 菜の花と玉葱アーモンド和え さつまいもの甘煮 味噌汁	雑祭り散らし寿司 加子のもぼろあん 豆腐のゼリー寄せ 味噌汁	きつねうどん ささみと胡瓜の和え物 寒天の小豆かけ	ごはん 鶏肉の煮物 隠元の和え物 胡瓜と油揚げの酢の物 味噌汁	ごはん まぐろの山かけ丼 胡瓜の浅漬け 車麩の煮物 赤出汁	ごはん チキンのクリームソース キッシュ フルーツゼリー スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草と蒲鉾の和え物 豆乳しんじょの煮物 すまし汁
夕食	ごはん 豚キムチ オクラのなめたけ和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん 牛肉と里芋の煮物 いんげんの菜種和え 筍の煮物 味噌汁	ごはん メカジキのアングレス キャロットラペ アボカドツナサラダ 野菜スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のお浸し 里芋の煮つけがし すまし汁	ごはん 酢鶏 豆苗のナムル 野菜焼売 スープ	ごはん カレイのかぶら蒸し キャベツの胡麻マヨ和え 春雨大根 味噌汁	ごはん 海老カツ ブロッコリーとチーズの和え物 信田煮 味噌汁
	9	10	11	12	13	14	15
和食	ごはん ミートボール タラモサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 南瓜のふわふわ豆腐 ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 豆の胡麻サラダ 蓮根の金平 味噌汁	ごはん ミートオムレツ マカロニサラダ 春菊と焼きシメジのお浸し 味噌汁	ごはん お魚ソーセージの照りダレ 南瓜サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ コールスローサラダ 隠元の和え物 味噌汁
洋食	パン ミートボール タラモサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め ポテトサラダ ミネストローネ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	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 ミートオムレツ マカロニサラダ 枝豆スープ	パン お魚ソーセージのケチャップ焼き 南瓜サラダ コーンスープ	パン スペイン風オムレツ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ハヤシライス グラタン りんごのコンポート スープ	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 青梗菜の和え物 厚揚げのお好みソースかけ 味噌汁	やきとり丼 マロニーサラダ 抹茶プリン 味噌汁	しらすチャーハン 人参しりしり ごま豆腐 わかめスープ	カルボナーラ 水菜とナッツのさっぱりサラダ フルーツ スープ	ゆかりごはん カレイの菜種焼き オクラの和え物 ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとニラの和え物 筍の土佐煮 味噌汁
夕食	ごはん 鰯の照り焼き オクラごま和え さつまあげの煮物 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の山椒焼き いんげんとささみのポン酢和え 春菊のお浸し 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルアーモンドソース きのこサラダ ロールキャベツ じゃがいもポターージュ	ごはん 鰯の幽庵焼き 白菜のマヨおおかか和え 焼き大根 味噌汁	ごはん 鰯の練りごま焼き 豆苗と竹輪の和え物 蒟蒻の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん エビチリ キャベツのザーサイ和え 厚揚げと小松菜の中華炒め スープ	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーのカーリックスナー 茄子の揚げたし柚子胡椒風味 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
和食	ごはん あんかけ玉子 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 鰯の塩焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん ふんわりオムレツ 豆サラダ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん ツナじゃが 玉子サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ スパゲティサラダ オクラのさっぱり和え 味噌汁
洋食	パン 千草玉子焼き ポテトサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ 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 マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツ 豆サラダ オニオンスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ ごぼうスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鰯の田楽味噌かけ 菜の花のお浸し ぜんまいの煮物 すまし汁	ごはん 茶巾寿司風 炊き合わせ 赤出汁	豆ごはん 青ヒラタの柚子味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物 大根の煮物 すまし汁	肉そば 青梗菜と油揚げの煮びたし フルーツ杏仁	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 豆苗の和え物 切干大根の炒り煮 味噌汁	ごはん チキンオープン焼き クルミのサラダ カボナータ コーンポターージュ	ごはん 八宝菜 もやしナムル 野菜焼売 (南瓜) 中華スープ
夕食	ごはん 銀鱈の煮付け オクラのおかかポン酢 きのこの生姜金平 味噌汁	ごはん 鰯の油淋鶏風 隠元の和え物 マロニーの拌三絲 中華スープ	ごはん いかめんち 小松菜と舞茸の和え物 南瓜のいとこ煮 味噌汁	ごはん 鰯の南蛮漬け 白菜の和え物 ふきの煮物 味噌汁	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 豆苗の和え物 切干大根の炒り煮 味噌汁	ごはん 海老フライ キャベツの土佐和え 大豆五目煮 味噌汁	ごはん カマスの塩焼き ブロッコリーの生姜和え もずく酢 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
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 ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 南瓜のふわふわ豆腐 ごぼうサラダ 青菜の和え物 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 豆の胡麻サラダ 蓮根の金平 味噌汁	ごはん ミートボール マカロニサラダ 春菊と焼きシメジのお浸し 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 ポテトサラダ ミネストローネ	パン トマトオムレツ 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 スペイン風オムレツ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鰯の味噌煮 菜の花の辛子和え 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 豚肉の西京味噌焼き 青梗菜の和え物 糸こんにゃくの南蛮酢 すまし汁	天重 オクラの浅漬け 赤出汁	キーマカレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 春雨スープ	炊き込みごはん カラスカレイのレモン焼き 水菜と人参のお浸し ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	味噌ラーメン はんぺんのマヨ焼き 葱とメンマの炒め物	ごはん 赤魚の粕漬け焼き もやしの和え物 木の葉豆腐の煮物 味噌汁
夕食	ごはん カニクリームコロッケ 南瓜ピーナッツサラダ 大根のコンソメ煮 コーンポターージュ	ごはん 鰻八のりサミコンソースかけ エビとアボカドのサラダ ミモザサラダ さつまいもスープ	ごはん メカジキの青椒肉絲 小松菜のナムル チーズロール スープ	ごはん 鰯の香り焼き 白菜のゆかり和え 炊き合わせ 味噌汁	ごはん 海老のオーロラソース 豆苗の和え物 茄子のおろしのせ 味噌汁	ごはん 鰯のちろみ焼 キャベツのしば漬け和え けんちょう すまし汁	ごはん 海鮮塩炒め ブロッコリーのピーナツ和え ビーフン スープ
	30	31					
和食	ごはん あんかけ玉子 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					
洋食	パン 千草玉子焼き ポテトサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ 蓮根サラダ ミネストローネ					
昼食	ごはん 鰯の煮付け 菜の花のお浸し とろろ 味噌汁	長崎ちゃんぽん 青梗菜の和え物 コービーゼリー					
夕食	ごはん 赤魚の竜田揚げ オクラとひじきのさっぱり和え とろろ 味噌汁	ごはん めばるの煮付け 隠元の黒胡麻和え たけのこの茶碗蒸し 味噌汁					