

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
朝食	御飯 味噌汁 つくね じゃこ和え 漬物	パン ポトフ オムレツ グリーンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 イワシ生姜煮 なます	パン ミネストローネ ハムエッグ フレンチサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とし 金平ごぼう ふりかけ	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のなめ茸和え たいみそ	
昼食	御飯 味噌汁 黒むつの生姜煮 ブロッコリーかにかんかけ 香味和え フルーツ	ミートソーススパゲティ コンソメスープ じゃが芋チーズ焼き イタリアンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 チキンカツ 炊き合わせ ゼリー	天丼 けんちん汁 大根と茄子の肉味噌かけ 白菜おなか和え フルーツ	ポークカレー オニオンスープ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ フルーツ	御飯 中華スープ 酢鶏 豆腐のかにかんかけ 春雨サラダ マンゴープリン	
おやつ	いちごババロア	やわらかおかき(のりしお)	カステラ	ゆずまんじゅう	チョコプリン	ヨーグルトケーキ	
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の大葉味噌焼き 車麩の煮物 なすのポン酢和え	御飯 味噌汁 さわらの西京焼き 五目煮 くるみお和え	御飯 味噌汁 メバルの幽庵焼き 厚揚げの煮物 酢味噌和え	御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 里芋の白煮 柚子和え	御飯 味噌汁 あじの梅煮 きのこ炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 サバのみりん焼き かぶの旨煮 おろし和え	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
朝食	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 おなか和え 納豆	御飯 味噌汁 がんもの煮物 南瓜サラダ 漬物	パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの含め煮 ふきの旨塩炒め	パン クリームシチュー 野菜のチーズ焼き コールスローサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 魚河岸揚げと里芋の煮物 根菜甘辛炒め ふりかけ	御飯 味噌汁 鶏と根菜の煮物 焼きなす ゆずみそ
昼食	御飯 味噌汁 クリームコロッケ さつまいものレーズン煮 かおり和え フルーツ	御飯 味噌汁 鱈の寄せ煮 青菜炒め 大根のしそ和え フルーツ	御飯 味噌汁 焼き餃子 辛子味噌和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ミックスグリル ラトウイユ コブサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 茄子の胡麻炒め 卵豆腐 フルーツ	御飯 きのこスープ 和牛メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 グリーンサラダ ゼリー	御飯 すまし汁 ブルコギ 竹輪のピリ辛炒め 長芋の梅肉和え フルーツ
おやつ	パウンドケーキ	水ようかん	今川焼き	牛乳ケーキ	やわらかおかき(きなこ)	薄皮まんじゅう	
夕食	御飯 すまし汁 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 もずく酢	御飯 すまし汁 豚肉の袖胡椒焼き 切干大根の煮物 めかぶの三杯酢	御飯 すまし汁 サワラの西京焼き 若竹煮 胡麻和え	御飯 味噌汁 ほっけの塩麹焼き 金平ごぼう 青菜のなめこおろし	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華煮 中華サラダ	御飯 すまし汁 サワラの梅しそ焼き 南瓜の煮物 わさび和え	御飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け 里芋の煮物 青菜とえのきのお浸し
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
朝食	御飯 味噌汁 車麩の卵とし ふろふき大根 納豆	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 温泉卵 漬物	パン トマトスープ 洋野菜のチーズ炒め コーンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつまいもの煮物 金平れんこん	パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 信田煮 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこ炒め ゆずみそ
昼食	特別食 漬け鯖鉄火丼 炊き合わせ 白和え 赤だし汁 フルーツ	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ひじきの煮物 梅和え フルーツ	ためぎそば 桜えびと玉葱のかき揚げ 胡瓜の生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 チキン南蛮 青菜の塩炒め 冷奴 ゼリー	御飯 味噌汁 わかめスープ チャブチ チョレギサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 豆腐田楽 酢の物 フルーツ	チキンカレー コンソメスープ コロッケ ミモザサラダ フルーツヨーグルト
おやつ	羊かんしぐれ	バナナケーキ	よもぎクリーム饅頭	抹茶あずき	黒ごまプリン	たい焼き	
夕食	御飯 すまし汁 カレイの香味焼き 五目煮 柚子和え	御飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮 なめたけ和え	御飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き インゲンの真砂炒め 塩昆布和え	御飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 大根の柚香煮 じゃが芋ののり和え	御飯 味噌汁 ふりの照り焼き ぜんまいの煮物 キャベツのしそ和え	御飯 オニオンスープ ポークピカタ カブのコンソメ煮 シーザーサラダ	御飯 味噌汁 太刀魚の有馬焼き イカと野菜の炒め物 ピーナッツ和え
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
朝食	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 ピーマンじゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 茄子の胡麻炒め 漬物	パン クラムチャウダー ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 炒り豆腐 ごぼうの煮物	パン クリームシチュー 青菜のツナソテー パスタサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉じゃが 蓮根の海苔塩炒め 梅ひしお	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とし きのこ炒め ふりかけ
昼食	御飯 味噌汁 赤魚のすき焼き煮 里芋のそぼろ煮 キャベツのツナ和え フルーツ	オムライス コーンポタージュ かにコロッケ オニオンサラダ フルーツ	ソース焼きそば 味噌汁 鶏のから揚げ はんぺんの明太焼き フルーツ	御飯 味噌汁 ホキの磯辺焼き だし巻き卵 青菜のえのき和え フルーツ	三色丼 けんちん汁 揚げ出し豆腐 竹輪の辛子和え ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉の梅肉焼き ふろふき大根 白菜のかか和え フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚の柚あんかけ たけのこの炒め煮 ほうれん草のくるみお和え フルーツ
おやつ	薄皮饅頭	チョコプリン	パウムクーヘン	やわらかおかき(きなこ)	ヨーグルトケーキ	いちごプリン	
夕食	御飯 中華スープ 家常豆腐 揚げ焼売 ザーサイ和え	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじき煮 玉子豆腐	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 大根の金平 ほうれん草のおひたし	御飯 中華スープ 麻婆茄子 春巻 豆腐サラダ	御飯 味噌汁 マスの塩麹焼き 車麩の煮物 甘酢和え	御飯 味噌汁 カレイのみりん焼き カボチャのそぼろ煮 ゆかり和え	御飯 コーンポタージュ ポークチャップ 大根のコンソメ煮 ツナサラダ
	28(日)	29(月)	30(火)				
朝食	御飯 味噌汁 目玉焼き 魚河岸揚げの煮物 納豆	御飯 味噌汁 ひき肉豆腐の煮物 金平ごぼう 漬物	パン パンブキンポタージュ ベイクドオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト				
昼食	中華御膳 豚ヒレ黒酢酢豚 よだれ鶏のサラダ 海老香り揚げ マンゴープリン	ハヤシライス コンソメスープ リヨネーズポテト ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	焼きうどん 味噌汁 胡瓜とカニカマの酢の物 切干大根の煮物 フルーツ				
おやつ	お誕生日ケーキ	やわらかおかき(えび)	メープルケーキ				
夕食	御飯 味噌汁 肉豆腐 若竹煮 菜の花のしらす和え	御飯 すまし汁 サワラ味噌漬け焼き 生揚げの煮物 香味和え	御飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼き かぶの銀あん 煮びたし				

*都合により献立を変更することがあります。