

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝食	ごはん く味噌汁(法蓮草揚げ) く卵焼き ｶﾌｳﾜｰの白ﾄﾞﾚ和え ★牛乳	ごはん 味噌汁(鶏肉玉葱) 厚揚げの煮物 白菜の梅和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(豆腐揚げ) キャベツとツナ炒め く春菊の練りﾾﾏ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(白菜おつゆ麩) ふんわり洋風卵とし 切干大根の和え物 ★牛乳	ごはん く味噌汁(なす玉葱) 大根と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物(ｼﾗｽ) ★牛乳	ごはん く味噌汁(白菜揚げ) ﾂﾏﾐﾄﾏﾄﾐﾄ ｷｬﾍﾞﾂと鮭の和え物 ★牛乳	ごはん く味噌汁(高野豆腐麩) 炒り卵 ｶﾌｳﾜｰの明太和え ★牛乳
昼食	く赤飯 さわらの味噌煮 大根と豚肉のﾊﾞｯｼｮ煮 く清汁(麩) くデザート	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 豆サラダ く味噌汁(大根人参) ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾐﾀﾗｼ団子)	ごはん100g そば 茄子の味噌だれかけ 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ﾋﾞｰﾃﾞｰ)	ごはん ホワイトシチュー 法蓮草とﾊﾞｰｼｮ炒ﾒ蒸ｼ 彩り野菜のﾄﾏﾃｰｽﾞ和え くデザート	ごはん ぶりの煮付け 白菜の和え物 味噌汁(鶏肉玉葱) デザート	ごはん 鶏肉のカレー煮 じゃがいも煮 ｺﾝｽﾏｰﾌﾟ(豆腐人参) デザート(三色豆)	く中華丼 大根の梅和え 清汁(厚揚げ玉葱) くデザート
夕食	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ｷｬﾍﾞﾂとｲﾃﾞ炒め とろろ風	わかめごはん メバルの西京焼き やわらかごぼうの旨煮 く法蓮草と鮭の和え物	ごはん ハンバーグ 高野豆腐とﾾﾏ揚げ煮 大根なます	ごはん あじの南蛮漬け きくらげきんぴら さつまいもサラダ	ごはん ホイコーロー えびつみれの煮物 ｶﾏの和え物(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)	ごはん さばの味噌煮 きのこの当座煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾏ和え	ごはん 鮭のごま焼き ﾏﾛﾝｷｬｯﾌﾟ炒め ﾂﾏﾐ草ﾅﾙ(鶏ｶﾞﾗ)
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	ごはん く味噌汁(玉葱揚げ) 大豆の煮物 青菜の辛子ﾾﾐ醤油 ★牛乳	ごはん く味噌汁(なす玉葱) やわらか蓮根と鶏肉煮 ｷｬﾍﾞﾂと卵の和え物 ★牛乳	く食パン(1枚) くいちごジャム くコーンスープ 野菜ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(和風ｸ) 大根の明太ﾗﾀﾞ	ごはん く味噌汁(厚揚げ玉葱) 麩と野菜の甘辛煮 三色ﾋﾟｰﾏﾝの中華風ﾏﾐﾅ ★牛乳	ごはん く味噌汁(鶏肉揚げ) ふんわり卵とし 白菜のﾾﾏﾄﾞﾚ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(玉葱おつゆ麩) はんぺん炒め 大根サラダ ★牛乳	ごはん く味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ揚げ) 高野豆腐の卵とし く春菊のお浸し ★牛乳
昼食	ごはん 麻婆茄子 南瓜の煮物 清汁(鶏肉人参) くデザート	ごはん メバルの幽庵焼き きのこのんにく炒め く味噌汁(法蓮草豆腐) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ﾘﾝｺﾞ)	ごはん 白身魚ﾌﾗｲ(油調済) 法蓮草と卵ソテー く味噌汁(玉葱おつゆ麩) ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾁｮｺ団子)	ごはん100g ちゃんぽん(100g) 茄子のそぼろあんかけ くデザート	ごはん ポークビーンズ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾏ和え ｺﾝｽﾏｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ人参) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	ごはん 白身魚の甘酢あん 茄子とベーコン炒め く味噌汁(豆腐人参) くデザート	ごはん とんかつ 白菜のクリーム煮 く味噌汁(なす玉葱) りんごのデザート
夕食	ごはん あじの煮付け 玉子と豆腐のｼﾝｼﾞｮ 白菜とｶﾏの酢の物	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 五目豆腐の煮付 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾾ和え	ごはん 鶏のﾄﾏﾄﾘｰｽ煮(食) 白菜と豚肉の炒め煮 わかめの酢の物	ごはん さばの生姜煮 ﾊﾞｰとそら豆の甘辛煮 ｶﾌｳﾜｰ酢味噌和え(蟹)	ごはん あじの照焼き やわらか蓮根金平 く法蓮草のお浸し(ｼﾗｽ)	ごはん 鶏じゃが 切昆布と大豆の煮物 ｶﾌｳﾜｰのﾾ和え	ごはん めばるのｶﾏ風味 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰソテー ﾏｶﾛﾆサラダ
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	ごはん く味噌汁(豆腐玉葱) 味付き肉団子(2個) ひじきの和え物 ★牛乳	ごはん く味噌汁(なす人参) ｷｬﾍﾞﾂとｲﾃﾞ炒め ｶﾌｳﾜｰのﾚﾓ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ麩) 高野豆腐と野菜煮 く春菊の練りﾾﾏ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(厚揚げ玉葱) 大豆と豚肉の煮物 く法蓮草と鮭の和え物 ★牛乳	ごはん く味噌汁(高野豆腐玉葱) ひじきの炒め煮 ｶﾌｳﾜｰの白ﾄﾞﾚ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(白菜揚げ) 鶏と里芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾾ和え ★牛乳	くロールパン くリンゴジャム くコーンスープ ﾂﾏﾐﾄﾏﾄﾐﾄ 白菜の中華和え
昼食	くやきとり丼 わさびなす く清汁(麩) 利休まんじゅう	ごはん さばの黒酢煮 ﾋﾞｰﾌの炒め煮(改良) 清汁(白菜揚げ) くデザート	ごはん メンチカツ ﾏﾛﾝｶﾏﾅｰ風 ｺﾝｽﾏｰﾌﾟ(法蓮草玉葱) くデザート	ごはん 豆腐ハンバーグ ふんわり洋風卵とし く味噌汁(玉葱人参) ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾾﾏ芋甘煮)	ごはん 赤魚のごま焼き 豆サラダ く味噌汁(鶏肉大根) ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾐﾀﾗｼ団子)	くキーマカレー ピーマンと牛肉炒め ﾄﾏﾄﾎﾞﾀｰｼｭ 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ﾘﾝｺﾞ)	ごはん 鶏大根と厚揚げの照煮 きくらげきんぴら く味噌汁(なす法蓮草) くデザート
夕食	ごはん ｶﾗの香味焼き(花椒) 厚揚げの煮物 ほうれん草の錦糸和え	ごはん 鶏肉の中華あん 大根のそぼろ煮 ｶﾏと竹輪の和え物	ごはん ほっけの塩焼き じゃが芋の肉味噌煮 茄子とツナの和え物	ごはん 鶏と白菜の中華炒め がんも煮付・がんも 大根のじゃこ和え	ごはん 豚肉の旨だれ 茄子の味噌だれかけ ｷｬﾍﾞﾂとｶﾏ和え	ごはん ぶりの照焼き 厚揚げのﾌﾘｰｽ く春菊のチーズ和え	ごはん あじの味噌煮 きのこの当座煮 キャベツのマヨ和え
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	ごはん 味噌汁(鶏肉玉葱) 煮奴 切干大根の和え物 ★牛乳	ごはん く味噌汁(厚揚げ玉葱) やわらか蓮根と鶏肉煮 白菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(高野豆腐人参) 揚げなすの煮浸し 青菜の辛子ﾾﾐ醤油 ★牛乳	ごはん く味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ玉葱) 大豆の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾏ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(鶏肉人参) 五目豆腐の煮付 三色ﾋﾟｰﾏﾝの中華風ﾏﾐﾅ ★牛乳	ごはん く味噌汁(玉葱揚げ) やわらか根菜煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾏ和え ★牛乳	ごはん く味噌汁(なす玉葱) 切昆布と大豆の煮物 ｶﾌｳﾜｰのﾾ和え ★牛乳
昼食	ごはん さばのたれカツ 南瓜の煮物 清汁(麩) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもサラダ 清汁(ｷｬﾍﾞﾂ人参) くデザート	ごはん 赤魚の煮付け ふんわりかに玉 く味噌汁(白菜揚げ) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ﾋﾞｰﾃﾞｰ)	くねぎ塩豚丼 麩と野菜のｼｮﾐ煮 清汁(豆腐玉葱) デザート	ごはん 鮭の塩焼き 大根と豚肉のﾊﾞｯｼｮ煮 く味噌汁(厚揚げ玉葱) くデザート	ごはん 酢鶏 法蓮草とﾊﾞｰｼｮ炒ﾒ蒸ｼ 清汁(高野豆腐ｷｬﾍﾞﾂ) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ｱﾎﾟﾛ)	ごはん100g そば 炒り卵 くデザート
夕食	ごはん 五目煮 やわらかごぼうの旨煮 青菜の和え物(ｼﾗｽ)	ごはん めばるの白ワイン煮 きのこのんにく炒め 彩り野菜のﾄﾏﾃｰｽﾞ和え	ごはん 肉団子の和風煮 ｷｬﾍﾞﾂと豚のｶﾏ風味 大根なます	ごはん さばの味噌煮 さつま芋の煮物 く法蓮草のお浸し(ｼﾗｽ)	ごはん 牛とし 白菜の煮浸し 茄子の辛子ﾎﾟﾝ酢和	ごはん ぶり大根 玉子と豆腐のｼﾝｼﾞｮ ｶﾏの和え物(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)	ごはん 五目中華あん 南瓜のそぼろ煮 大根の明太ﾗﾀﾞ
	29日	30日					
朝食	く食パン(1枚) くいちごジャム ｺﾝｽﾏｰﾌﾟ(大根人参) 野菜ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(和風ｸ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ練ﾾ和え	ごはん く味噌汁(高野豆腐揚げ) えびつみれの煮物 ほうれん草の錦糸和え ★牛乳					
昼食	ごはん 豚じゃが ピーマンとツナ炒め く味噌汁(厚揚げ法蓮草) 栄養強化ﾍﾞﾘｰ(ﾘﾝｺﾞ)	ごはん 赤魚のﾄﾏﾄﾘｰｽ煮 白菜のクリーム煮 ｺﾝｽﾏｰﾌﾟ(豆腐人参) くデザート					
夕食	ごはん さわらの味噌煮 味付き肉団子(2個) キャベツの酢の物	ごはん 鶏の塩だれ炒め 茄子のそぼろあんかけ ｶﾌｳﾜｰのﾚﾓ和え					