

2026年09月 月間献立表 (常食 (特養))													
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝		朝		朝	1 日	朝	2 日	朝	3 日	朝	4 日	朝	5 日
	米飯 味噌汁(だいこん) れんこんの土佐煮 イワシの梅煮		米飯 味噌汁(キャベツ) こんにゃくの炒り煮 オムレツ		米飯 味噌汁(玉葱) 冬瓜と人参の煮物 豆腐しゅうまい		米飯 味噌汁(大根菜) ふきの煮物 ポークステーキ		米飯 味噌汁(南瓜) ひじきの炒め煮 さつまあげ				
	赤飯 (新) かき玉汁 フルーツ (バナナ) 鶏肉の照り焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (白桃缶) 魚の香味焼き		米飯 パンプキンポタージュ ヨーグルトブル ポークソテー		米飯 中華たまごスープ ミルクスイーツ (紅茶) 鮭のちゃんちゃん焼き		米飯 味噌汁(えのき) フルーツ (ぶどう) 魚のカレーオイル焼き				
昼		昼		昼	防災カレー 福神漬 フルーツ (洋梨缶)	昼	米飯 煮込みハンバーグ ガーリックソテー おひたしのサラダ	昼	米飯 魚の青じそ焼き ゆばひろうすの煮物 小松菜の酢味噌和え	昼	米飯 鶏肉と野菜の中華風煮 胡瓜の中華和え フルーツ (黄桃缶)	昼	米飯 鶏肉の味噌漬け焼き 揚げだし豆腐 青梗菜の磯和え
	6 日		7 日		8 日		9 日		10 日		11 日		12 日
	米飯 味噌汁(きざみあげ) きんぴらごぼう 厚焼き玉子		米飯 味噌汁(わかめ) 茄子の炒め煮 豆腐ハンバーグ		米飯 味噌汁(なす) 大豆と昆布の煮物 野菜しゅうまい		米飯 味噌汁(巻麴) じゃが芋のきんぴら スライスしたポテト		米飯 味噌汁(もやし) ぜんまいの煮物 ウインナー		米飯 味噌汁(大根菜) 厚揚げと人参の甘辛煮 いわしのカツオ煮		米飯 味噌汁(切り干大根) 玉ねぎと人参の佃煮風 南瓜しゅうまい
夕		夕		夕	米飯 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ (黄桃缶) 魚の蒸し焼き	夕	米飯 緑黄色ポタージュ ミルクスイーツ (ピーチ) かぼちゃコロッケ	夕	米飯 味噌汁(さつま芋) フルーツ (バナナ) 魚のつけ焼き	夕	米飯 豆腐スープ ヨーグルト (フルーベリー) ギョーザ	夕	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の塩麹焼き 南瓜の煮物 インゲンゆずみそ和え		米飯 鶏肉の味噌煮 冬瓜とえびの煮物 オクラの中華風お浸し		米飯 大根と豚肉の炒め煮 小松菜のじゃこ和え フルーツ (りんご缶)		米飯 魚の西京焼き さつま芋の甘煮 人参のおかか和え		米飯 牛肉のトマト煮込み キャベツのコールスロー フルーツ (洋梨缶)		米飯 魚のバジル焼き ガーリックソテー ブロッコリーサラダ		米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と人参の煮物 チーズオムレツ
	13 日		14 日		15 日		16 日		17 日		18 日		19 日
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(けし) ぜんまいと白滝の煮物 ぶどう煮豆	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) きんぴら人参 スライスしたポテト	朝	米飯 味噌汁(まきふ) れんこんのきんぴら 三色豆	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 里芋のピーマン炒め サラダステーキ	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と人参の煮物 チーズオムレツ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と人参の煮物 チーズオムレツ
昼		昼		昼	米飯 味噌汁(じゃがいも) ピーマンじゃこ炒め 厚巻卵かけご飯	昼	米飯 味噌汁(里芋) 白菜と竹輪の煮物 人参しゅうまい	昼	米飯 味噌汁(大根菜) 小松菜の煮びたし 花五目の卵焼き	昼	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と人参の煮物 チーズオムレツ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と人参の煮物 チーズオムレツ
夕		夕		夕	米飯 味噌汁(さつま芋) 野菜炒め ポークステーキ	夕	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	夕	米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め	夕	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き	夕	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
20 日		21 日		22 日		23 日		24 日		25 日		26 日	
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(人参) 玉葱とシメジの佃煮風 豆腐しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(白菜) 白滝の炒り煮 さつまあげ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの油炒め おひたしのサラダ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 切干大根の煮物 イワシの梅煮
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
昼		昼		昼	米飯 味噌汁(えのき) ヨーグルト (フルーベリー) 魚のおろし煮	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め	昼	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き	昼	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
夕		夕		夕	米飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 胡瓜とハムのサラダ	夕	米飯 魚の琥珀蒸し 鶏肉の味噌炒め 人参のおかか和え	夕	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜といかの煮物 オクラのサラダ	夕	米飯 鶏肉のマーマレード 玉ねぎのソテー ブロッコリーマスタートサラダ	夕	米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
27 日		28 日		29 日		30 日							
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(人参) きんぴら人参 旬菜焼き	朝	米飯 味噌汁(白菜) 白滝の炒り煮 さつまあげ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの油炒め おひたしのサラダ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 切干大根の煮物 イワシの梅煮
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
昼		昼		昼	米飯 味噌汁(えのき) ヨーグルト (フルーベリー) 魚のおろし煮	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め	昼	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き	昼	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
夕		夕		夕	米飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 胡瓜とハムのサラダ	夕	米飯 魚の琥珀蒸し 鶏肉の味噌炒め 人参のおかか和え	夕	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜といかの煮物 オクラのサラダ	夕	米飯 鶏肉のマーマレード 玉ねぎのソテー ブロッコリーマスタートサラダ	夕	米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
27 日		28 日		29 日		30 日							
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(人参) きんぴら人参 旬菜焼き	朝	米飯 味噌汁(白菜) 白滝の炒り煮 さつまあげ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの油炒め おひたしのサラダ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 切干大根の煮物 イワシの梅煮
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
昼		昼		昼	米飯 味噌汁(えのき) ヨーグルト (フルーベリー) 魚のおろし煮	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め	昼	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き	昼	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
夕		夕		夕	米飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 胡瓜とハムのサラダ	夕	米飯 魚の琥珀蒸し 鶏肉の味噌炒め 人参のおかか和え	夕	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜といかの煮物 オクラのサラダ	夕	米飯 鶏肉のマーマレード 玉ねぎのソテー ブロッコリーマスタートサラダ	夕	米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
27 日		28 日		29 日		30 日							
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(人参) きんぴら人参 旬菜焼き	朝	米飯 味噌汁(白菜) 白滝の炒り煮 さつまあげ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの油炒め おひたしのサラダ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 切干大根の煮物 イワシの梅煮
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
昼		昼		昼	米飯 味噌汁(えのき) ヨーグルト (フルーベリー) 魚のおろし煮	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め	昼	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き	昼	米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
夕		夕		夕	米飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 胡瓜とハムのサラダ	夕	米飯 魚の琥珀蒸し 鶏肉の味噌炒め 人参のおかか和え	夕	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜といかの煮物 オクラのサラダ	夕	米飯 鶏肉のマーマレード 玉ねぎのソテー ブロッコリーマスタートサラダ	夕	米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
	米飯 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 レタスのサラダ		米飯 魚の明太子焼き 小松菜とピーマンの炒め煮 胡瓜と人参のサラダ		米飯 赤飯 (新) 魚の明太子焼き 南瓜の小倉煮 キャベツのサラダ		米飯 豚肉の野菜あんかけ 揚げ物のナムル フルーツ (甘夏缶)		米飯 豚肉となすの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え フルーツ (洋梨缶)		米飯 鶏肉のピカタ アスパラのソテー 白菜とハムのサラダ		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶) 酢豚
27 日		28 日		29 日		30 日							
朝		朝		朝	米飯 味噌汁(人参) きんぴら人参 旬菜焼き	朝	米飯 味噌汁(白菜) 白滝の炒り煮 さつまあげ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの油炒め おひたしのサラダ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ麴) ふきの煮物 トマトオムレツ	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 切干大根の煮物 イワシの梅煮
	米飯 コーンポタージュ フルーツ (みかん缶) 鶏肉のレモン炒め		米飯 吸い物 (もずく) ヨーグルトいちご 肉じゃが		米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き		米飯 あおさ汁 フルーツ (ぶどう) 鶏肉と茸柚子胡椒炒め		米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (バナナ) 魚の香草パン粉焼き		米飯 天ぷら 4 種盛り 付) 天つゆ 吸い物 (お花のとうふ)		米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ (パイン缶)