

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1日
朝		朝	朝	朝	朝	朝	朝 米飯 味噌汁(里芋) ビーフメンチ炒め トマトオムレツ
昼		昼	昼	昼	昼	昼	昼 赤飯（新） 吸い物（かまぼこ） フルーツ（みかん缶） 魚の西京焼き
夕		夕	夕	夕	夕	夕	夕 五穀ご飯170g 味噌汁（白菜） 豚肉の塩だれ炒め アスパラの中華炒め
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) 冬瓜と人参の煮物 トマトオムレツ	朝 米飯 味噌汁(えのき) きんぴら人参 旬菜焼き	朝 米飯 味噌汁(だいこん) ぜんまいの炒め煮 ぶどう煮豆	朝 米飯 味噌汁(キャベツ) 玉ねぎとアスパラの煮物 人参しゅうまい	朝 米飯 味噌汁(玉葱) ビーフメンチのじゃこ炒め イワシの梅煮	朝 米飯 味噌汁(大根葉) ふきの煮物 スライスステーキ	朝 米飯 味噌汁(南瓜) 小松菜の炒め煮 ステーキ
昼	米飯 味噌汁（きざみあげ） フルーツ（りんご） すき焼き風煮	昼 米飯 清まし汁（豆腐） フルーツ（ピーチ） 油淋鶏	昼 米飯 きのこポタージュ フルーツ（バナナ） 魚のかきたけ焼き	昼 米飯 パンプキンポタージュ グリーンピース（ケア） クロワッサン（ケア） ヨーグルトフル	昼 米飯 あおさ汁 フルーツ（白桃缶） 魚の味噌煮	昼 米飯 中華たまごスープ フルーツ（紅茶） 魚のパジル焼き	昼 米飯 わかめスープ フルーツ（ぶどう） うま煮
夕	米飯 けんちん汁 魚の味噌マヨ焼き 南瓜のコンソメ煮	夕 米飯 吸い物（そうめん） 魚の青じそ焼き 高野豆腐の含め煮	夕 米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉と茄子の甘辛煮 白菜と竹輪のぬた和え	夕 米飯 吸い物（茶そば） 魚の菜種焼き ホウレン草と茸中華炒め	夕 米飯 味噌汁(にんじん) チキンソテー インゲンソテー	夕 米飯 赤だし汁（なめこ） 厚揚げの酢豚風 アスパラのクリームソース	夕 米飯 味噌汁(えのき) 厚揚げの酢豚風 アスパラのクリームソース
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) れんこんの煮付け 厚焼き玉子	朝 米飯 味噌汁(わかめ) じゃがいも金平 豆腐しゅうまい	朝 米飯 味噌汁(だいこん) ひじきの炒め煮 さつま揚げ	朝 米飯 味噌汁(白菜) 蒟蒻の煮物 スライスステーキ	朝 米飯 味噌汁(もやし) しらたきの炒り煮 ボークステュー	朝 米飯 味噌汁(大根葉) 野菜炒め 旬菜焼き	朝 米飯 味噌汁(えのき) もちしの油炒め オムレツ
昼	麦ご飯170g トマトポタージュ フルーツ（バナナ） ガリバタチキン	昼 米飯 吸い物（もずく） ヨーグルトいちご 豚肉の和風おろし	昼 米飯 緑黄色ポタージュ フルーツ（ピーチ） 魚のむね焼酎焼き	昼 米飯 中華スープ フルーツ（みかん缶） 餃子	昼 米飯 味増汁(なす) 迎え団子 大根のけんちん煮	昼 米飯 吸い物（かまぼこ） ヨーグルト（ブルーベリー） 茄子のそぼろ煮	昼 米飯 中華スープ フルーツ（黄桃缶） 魚のトマトソースかけ
夕	米飯 清まし汁（とろろ昆布） 魚の明太子焼き 蒟蒻と人参の味噌炒め	夕 米飯 味噌汁(巻き鮓) 魚のカレーパン粉焼き キャベツのコンソメ煮	夕 米飯 コーンスープ 麻婆豆腐 レタスの中華風お浸し	夕 米飯 吸い物（はんぺん） ポーランドソー ホウレン草揚げの炒め煮	夕 米飯 コリアンダー（カレー風味） サバの塩焼き 切干大根の煮物	夕 米飯 味噌汁(きざみあげ) 肉じゃが アスパラの中華和え	夕 米飯 味噌汁(厚揚げ) 鶏肉の材料で塩焼き アスパラソース
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	米飯 味噌汁(け) 大豆と昆布の煮物 南瓜しゅうまい	朝 米飯 味噌汁（じゃがいも） ビーフメンチ炒め 豆腐ハンバーグ	朝 米飯 味噌汁(里芋) きんぴらごぼう チーズオムレツ	朝 米飯 味噌汁(おつゆ鮓) 蒟蒻のオランダ煮 ステーキ	朝 米飯 味噌汁(まきふ) 玉ねぎと人参の佃煮風 ウィンナー	朝 米飯 味噌汁(豆腐) 小松菜の煮びたし 野菜しゅうまい	朝 米飯 味噌汁(キャベツ) キャベツの洋風煮 イワシのカツオ煮
昼	米飯 あおさ汁 フルーツ（みかん缶） 鶏肉の味噌漬け焼き	昼 米飯 ボークカレー 福神漬 ひじきのサラダ 送り団子	昼 米飯 コーンポタージュ フルーツ（白桃缶） 鶏肉のマヨネーズかけ	昼 米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ（甘夏缶） 魚の塩麹焼き	昼 米飯 味噌汁（人参） フルーツ（ぶどう） 蒸鶏のおなかかけ	昼 米飯 枝豆のポタージュ フルーツ（黄桃缶） 牛肉と冬瓜の煮物	昼 米飯 味噌汁(じゃがいも) フルーツ（パイナップル） 魚の梅蒸し
夕	米飯 味噌汁（大根） 魚の香草パン粉焼き 青菜料理	夕 米飯 吸い物（茶そば） 魚の香茅パン粉焼き アスパラ中華炒め	夕 米飯 味噌汁(玉葱) 魚のかば焼き うの花炒め煮	夕 米飯 レタススープ スペインッシュオムレツ ホウレン草きのこソテー	夕 米飯 吸い物（かまぼこ） サバの塩焼き 切干大根の煮物	夕 米飯 吸い物（花魁） 白身フライのタルタル アスパラソテー	夕 米飯 わかつめスープ 鶏肉の材料で塩焼き ビーツ春雨
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) きんぴら人参 花五目卵焼き	朝 米飯 味噌汁(さつま芋) 大根と人参の炒め煮 三色豆	朝 米飯 味噌汁(人参) れんこんのきんぴら 人参しゅうまい	朝 米飯 味噌汁(白菜) ふきのおかか煮 ステーキ	朝 米飯 味噌汁(さといも) 大根と人参の煮物 ぶどう煮豆	朝 米飯 味噌汁(おつゆ鮓) れんこんの煮付け ウィンナー	朝 米飯 味噌汁(まきふ) キャベツの洋風煮 トマトオムレツ
昼	麦ご飯170g パンプキンポタージュ ヨーグルト（ブルーベリー） 鶏肉のレモン炒め	昼 米飯 かき玉汁 フルーツ（バナナ） 魚の味噌煮	昼 米飯 味噌汁(えのき) フルーツ（ピーチ） カニ玉あんかけ	昼 米飯 あおさ汁 ミルクスイーツ（紅茶） メンチカツ	昼 米飯 トマトポタージュ ミルクスイーツ（いちご） 角切りポテトサラダ	昼 米飯 味噌汁(しめじ) フルーツ（ぶどう） 鶏肉の甘辛煮	昼 米飯 味噌汁（なす） ヨーグルトいちご 麻婆茄子
夕	米飯 コンソメスープ 魚のバター焼き ラタトゥイユ	夕 米飯 味噌汁(たまねぎ) 牛肉とインゲルの中華 ホウレン草炒め	夕 米飯 吸い物（はんぺん） 鶏肉と茸柚子胡椒炒め 春菊のおろし和え	夕 米飯 味噌汁（とうふ） ポーランドソー 蒸しほうろくの胡麻和え	夕 米飯 吸い物（かまぼこ） サバの塩焼き 南蛮のコンソメ煮	夕 米飯 中華コーンスープ 魚の琥珀蒸し がんもと人参の煮物	夕 米飯 五穀ご飯170g レタススープ 魚のパジル焼き たまねぎのソテー
	30日	31日	メモ				
朝	米飯 味噌汁(玉ねぎ) しらたきの炒り煮 旬菜焼き	朝 米飯 味噌汁(えのき) もやしの油炒め スライスステーキ					
昼	米飯 きのこポタージュ フルーツ（甘夏缶） 魚のチーズパン粉焼き	昼 米飯 味噌汁（きざみあげ） ミルクスイーツ（ピーチ） 豚肉の塩だれ炒め					
夕	米飯 清まし汁（豆腐） 鶏肉の梅風味ソテー 高野豆腐の含め煮	夕 米飯 吸い物（そうめん） 魚の煮付け 柚子胡椒きんぴら					

