

	月	火	水	木	金	土	日
						1日	2日
朝						米飯70 g+C a 味噌汁（しいたけ） 里芋の煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 三目大豆 ふりかけ（たらこ）
昼						まふ）赤飯 鮭の塩焼き 吸物（花型豆腐） ごぼうの金平 クリームブッセ	まふ）しょうゆラーメン がんもの煮つけ 小松菜のお浸し プリン ワッフル（ココア）
夕						米飯70 g+C a ビーフシチュー サラダ フルーツヨーグルト	米飯70 g+C a 赤魚の山椒煮 吸物（かまぼこ） 白菜のキムチ炒め
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（じゃがいも） 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁（さつまいも） ひじきの煮つけ 高菜漬け	クリームパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麴） 切干大根の煮つけ 青しそ高菜	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（南瓜） 小松菜の煮びたし 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（わかめ） 大根と人参の金平 ふりかけ（かつお）
昼	まふ）フレンチトースト きのこスープ 彩りサラダ ヨーグルト もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 味噌汁（じゃがいも） 白菜の煮びたし のり佃煮 ショコラブッセ	米飯70 g+C a すきやき風煮 中華スープ 塩昆布和え どら焼き（抹茶）	まふ）さつま芋ご飯 鶏肉と栗の煮物 吸物（梅干し） 卵豆腐のきのこあんかけ 黒棒	まふ）ポークカレー マカロニサラダ 福神漬け りんごゼリー☆ 丸ボーロ	米飯70 g+C a 鶏肉と白菜のクリーム煮 スープ オクラサラダ ワッフル（マロン）	まふ）きつねうどん 里芋のそぼろ煮 のり和え フルーチェ すいーとぼてと
夕	米飯70 g+C a 鶏肉のガーリック炒め スープ ツナサラダ	米飯70 g+C a 豚肉のもろみ炒め 吸物（もずく） ほうれん草のごま和え	米飯70 g+C a 魚の野菜あんかけ 吸物（もやし） 茸ソテー	米飯70 g+C a バーベキューチキン コンソープ ピーナッツ和え	米飯70 g+C a 蒸し魚の葱ソースがけ 吸物（大根） 厚揚げの味噌炒め	米飯70 g+C a 魚の磯辺焼き かきたま汁 ゆかり和え	米飯70 g+C a 三）回鍋肉 きのご中華スープ 春雨サラダ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（じゃがいも） 高野豆腐の煮物 のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁（キャベツ） 里芋の煮つけ たくあん	かぼちゃあんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（さつまいも） 白菜の煮びたし かつば漬	白あんぱん 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麴） ひじきの煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（豆腐） 切干大根の煮つけ ふりかけ（さけ）
昼	米飯70 g+C a 西京焼き 吸物（そうめん） 浅漬け クリームブッセ	まふ）豚高菜丼 豆乳スープ スパサラダ ととやき（いちご）	米飯70 g+C a スズキの香味焼き 吸物（おつゆ麴） 山芋の梅和え どら焼き（こしあん）	米飯70 g+C a 五目柳川風 とろろスープ ツナサラダ クリームコンフェ	米飯70 g+C a 揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌汁（豆腐） 大根の煮つけ* 黒棒	米飯70 g+C a メバルの煮つけ きのこスープ サラダ もみじまんじゅう	まふ）ちゃんぽん 南瓜の旨煮 おかか和え ゼリー ワッフル（ココア）
夕	米飯70 g+C a つくねの甘辛煮 スープ 三）卵豆腐のあおさあんか	米飯70 g+C a タラの柚子あんかけ 吸物（鶏ごぼう） 辛子とえ	米飯70 g+C a 鶏肉と大根の煮物 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物	米飯70 g+C a 魚のみりん焼き のっぺい汁 ナムル	米飯70 g+C a 豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のクリームスープ ポテトサラダ	米飯70 g+C a 鶏チリ 吸物（なめこ） 菜種和え	米飯70 g+C a チーズパン粉焼き スープ 棒棒鶏サラダ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 三目大豆 のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁（しいたけ） 小松菜の煮びたし 青しそ高菜	ジャムパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（じゃがいも） 三目大豆 たくあん	クリームパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（白菜） ひじきの煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（しめじ） 里芋の煮つけ ふりかけ（たらこ）
昼	まふ）フレンチトースト コンソメスープ ミートボールのクリーム煮 ゼリー どら焼き（抹茶）	米飯70 g+C a 魚の生姜煮 吸物（花型豆腐） 春菊のわさび和え ととやき（いちご）	米飯70 g+C a ブリ大根 スープ サラダ 丸ボーロ	まふ）里芋ごはん 豚肉と茄子のボン酢炒め 吸物（エビボール） キャベツとリンゴのサラダ どら焼き（こしあん）	米飯70 g+C a 魚のみりん焼き 吸物（錦糸卵） 白和え ワッフル（マロン）	米飯70 g+C a 鶏肉とさつまいもの煮物 ねぎスープ マカロニサラダ ケーキ ショコラブッセ	まふ）沢煮そうめん 煮豆 なめたけ和え フルーチェ すいーとぼてと
夕	米飯70 g+C a ムニエルのトマトソースか スープ（竹の子） 三）酢味噌和え	米飯70 g+C a 豚肉と厚揚げの煮物 吸物（白菜） キャベツのレモン和え	米飯70 g+C a 鶏肉のマーマレード焼き 吸物（えのき） もやしの卵とじ	米飯70 g+C a 魚の梅干煮 吸物（もずく） 中華風酢の物	米飯70 g+C a 焼肉風 吸物（大根） サラダ	米飯70 g+C a 魚の塩麴焼き 吸物（豆腐） もやしのカレー炒め	米飯70 g+C a 鮭のムニエル スープ 卵サラダ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（わかめ） 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） がんもの煮つけ かつば漬	うぐいすあんパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（里芋） 小松菜の煮びたし 高菜漬け	あんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（しいたけ） 高野豆腐の煮物 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（大根） 白菜の煮びたし ふりかけ（かつお）
昼	まふ）フレンチトースト トマトスープ サラダ ゼリー クリームブッセ	米飯70 g+C a 豆腐のカレーそぼろ煮 吸物（てまり麴） 和え物 黒棒	米飯70 g+C a 麻婆豆腐 吸物（かまぼこ） 梅じゃこ和え どら焼き（抹茶）	米飯70 g+C a カニクリームコロッケ 生姜スープ ごぼうの煮つけ ととやき（いちご）	米飯70 g+C a 八宝菜 中華スープ おきゅうとの酢の物 ワッフル（ココア）	まふ）チキンカレー 海草サラダ 福神漬け 紅茶プリン☆ 丸ボーロ	米飯70 g+C a 鯖の味噌煮 吸物（花麴） 三）切干大根のサラダ どら焼き（こしあん）
夕	米飯70 g+C a 鶏肉のしそわさび炒め スープ（もやし） 里芋と油揚げの煮物	米飯70 g+C a 豚肉の生姜焼き 根菜汁 白菜のゆず和え	米飯70 g+C a あぶたま煮 帆立スープ 中華炒め	米飯70 g+C a 鶏かぼちゃ なめこ汁 枝豆とひじきのサラダ	米飯70 g+C a いかしゅうまい 味噌汁（かきたま） 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g+C a 魚の竜田焼き わかめスープ のりナムル	米飯70 g+C a 豚肉のハニーマスタード炒 コンソメスープ かぼちゃサラダ