

	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(さつまいも) 大根と人参の金平 のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁 (南瓜) 切干大根の煮つけ たくあん	白あんぱん 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁 (キャベツ) 里芋の煮つけ 青しそ高菜	クリームパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁(わかめ) ひじきの煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁(さつまいも) がんもの煮つけ ふりかけ (さけ)
昼	まふ) 赤飯 魚の南部焼き 吸物 (梅干し) かぶなます 丸ボーロ	米飯70 g+C a 豚肉の味噌ケチャ炒め ねぎスープ ほうれん草のお浸し もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 魚のみりん焼き きのこスープ オクラのとろろ和え ワッフル (マロン)	米飯70 g+C a 南瓜コロッケ 吸物 (エビボール) 大根のそぼろあん すいーとぼてと	まふ) あんかけ炒飯 中華スープ 里芋の明太子サラダ ラブレ	米飯70 g+C a 魚の煮つけ スープ ゆかり和え ショコラブッセ	まふ) 味噌煮うどん 南瓜の旨煮 おかか和え ゼリー どら焼き (抹茶)
夕	米飯70 g+C a 鶏肉のおろし煮 春雨スープ 炒り豆腐	米飯70 g+C a 魚の磯辺焼き 吸物 (おつゆ麩) ポテトサラダ	米飯70 g+C a すきやき風煮 吸物 (鶏ごぼう) キャベツの酢の物	米飯70 g+C a 魚の和風あんかけ もずくスープ ザーサイ和え	米飯70 g+C a 豚肉と大根の煮物 吸物 (豆腐) 辛子酢味噌和え	米飯70 g+C a 鶏肉のレモン麩焼き 吸物 (えのき) 茸ソテー	米飯70 g+C a タラの柚子あんかけ もやしスープ 三) 卵豆腐のしょうがあん
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁 (じゃがいも) 三目大豆 のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁(里芋) 小松菜の煮びたし 高菜漬け	ジャムパン 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 (南瓜) 白菜の煮びたし かつば漬	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 (じゃがいも) ひじきの煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁 (しめじ) 高野豆腐の煮物 ふりかけ (たらこ)
昼	まふ) フレンチトースト トマトスープ 彩りサラダ ヨーグルト 丸ボーロ	まふ) キーマカレー 福神漬け マカロニサラダ 豆乳プリン☆ 黒棒	米飯70 g+C a 魚の昆布茶焼き 吸物 (かまぼこ) ブロッコリーのオイマヨ炒 どら焼き (こしあん)	米飯70 g+C a 三) 油淋鶏 (ユーリンチー) 帆立スープ 糸こんの卵とじ クリームブッセ	米飯70 g+C a 魚のもろみ焼き 三) 豚汁 三) 春菊の甘辛炒め もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 刺身 吸物(花麩) 厚揚げの煮物 ワッフル (ココア)	まふ) かき卵煮麺 かぶの帆立くず煮 サラダ フルーチェ すいーとぼてと
夕	米飯70 g+C a 魚の梅味噌焼き 吸物 (あおさ) 浅漬け	米飯70 g+C a 鶏肉とかぶの煮物 吸物 (しいたけ) 春雨の中華和え	米飯70 g+C a 豆腐のそぼろあんかけ きのこ中華スープ ビーナッツ和え	米飯70 g+C a チーズパン粉焼き 吸物 (大根) 豆サラダ	米飯70 g+C a 牛かぼちゃ 卵スープ 白菜の酢の物	米飯70 g+C a 豚肉の生姜焼き コーンスープ 海草サラダ	米飯70 g+C a 魚のチリソースかけ 吸物 (もやし) 大根とオクラの和え物
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁 (おつゆ麩) 里芋の煮つけ のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁 (えのき) 大根と人参の金平 青しそ高菜	あんパン 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(あおさ) 里芋の煮つけ たくあん	ジャムパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁(わかめ) 白菜の煮びたし 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁(さつまいも) ひじきの煮つけ ふりかけ (かつお)
昼	まふ) フレンチトースト 南瓜スープ ほうれん草のバターソテー ヨーグルト	米飯70 g+C a 麻婆茄子 吸物 (エビボール) さつまいものサラダ ショコラブッセ	米飯70 g+C a 焼肉風 のっぺい汁 もずく酢 (抹茶)	米飯70 g+C a 魚のタルタルソースかけ コーンチャウダー 棒棒鶏サラダ ワッフル (マロン)	まふ) 五目御飯 太刀魚の山椒焼き 味噌汁 (なめこ) 華風和え クリームブッセ	米飯70 g+C a 揚げだし豆腐 吸物 (錦糸卵) キャベツのレモン和え もみじまんじゅう	まふ) ちゃんぽん いんげんのソテー チンゲン菜なめたけ和え プリン すいーとぼてと
夕	米飯70 g+C a 魚の韓国風照り焼き スープ ごぼうの煮つけ	米飯70 g+C a 三) タンドリーチキン 吸物 (豆腐) 和え物	米飯70 g+C a メバルの梅干煮 生姜スープ 切干大根のキムチ炒め	米飯70 g+C a 焼き餃子 吸物 (おつゆ麩) ほうれん草のツナ炒め	米飯70 g+C a 豚肉と野菜の甘酢炒め カブのスープ サラダ	米飯70 g+C a ムニエルのトマトソースか スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g+C a 魚の柚香焼き 吸物 (大根) 高野豆腐の卵とじ
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(さつまいも) がんもの煮つけ のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁(あおさ) 高野豆腐の煮物 かつば漬	クリームパン 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) 里芋の煮つけ 高菜漬け	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(さつまいも) 切干大根の煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁 (豆腐) 三目大豆 ふりかけ (さけ)
昼	米飯70 g+C a 魚のねぎ味噌焼き 吸物 (てまり麩) 南瓜のいとこ煮 (冬至) ワッフル (ココア)	まふ) フレンチトースト コンソメスープ サラダ ゼリー 黒棒	まふ) ポークカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツヨーグルト どら焼き (こしあん)	まふ) ケチャップライス きのこハンバーグ スパサラダ ケーキ☆ ｼﾙﾙS (ﾐ: ゼリー) 丸ボーロ	米飯70 g+C a 鯖の塩焼き 吸物 (そうめん) ゆず和え もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 肉じゃがオムレツ 吸物 (花型豆腐) のりサラダ ショコラブッセ	米飯70 g+C a カレイのムニエル 白菜のクリームスープ タレ炒め ワッフル (マロン)
夕	米飯70 g+C a 宝袋 スープ (竹の子) ナムル	米飯70 g+C a ブリ大根 吸物 (かまぼこ) 春菊のぼん酢和え	米飯70 g+C a 魚の香味焼き 吸物 (もずく) 塩昆布和え	米飯70 g+C a 魚の醤油マヨ焼き かきたま汁 さつま芋の煮物	米飯70 g+C a 豚肉と厚揚げの味噌煮 わかめスープ 春雨サラダ	米飯70 g+C a 魚の南蛮あんかけ ねぎスープ 糸こんの金平	米飯70 g+C a 三) おでん 吸物 (おつゆ麩) 枝豆とひじきのサラダ
	29日	30日	31日				
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g+C a 味噌汁 (じゃがいも) 大根と人参の金平 たくあん	白あんぱん 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳				
昼	米飯70 g+C a 鶏肉のマーマレード焼き 中華スープ 白和え どら焼き (抹茶)	米飯70 g+C a 豚肉のしそわさび炒め 吸物 (とろろ昆布) 三) はんぺんサラダ クリームブッセ	米飯70 g+C a 魚の竜田焼き コンソメスープ サラダ				
夕	米飯70 g+C a 蒸し魚のねぎボン酢かけ 吸物 (なめこ) ねぎ塩サラダ	米飯70 g+C a 魚の生姜煮 スープ 山芋のジャーマンポテト	まふ) 年越しそば 煮豆 まぜびたし 果物 (みかん)				