

	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 切干大根の煮つけ ふりかけ(さけ)	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) 高野豆腐の煮物 のり佃煮	まふ) ジャムパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) ひじきの煮つけ 高菜漬	まふ) あんパン ベーコンビーイズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) 里芋の煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) 三目大豆 梅干し
昼	まふ) 赤飯 魚の磯辺焼き 吸物(花麩) 白菜のゆず和え 祝饅頭	まふ) 三色豚丼 吸物(そうめん) のり和え ヨーグルト 丸ボーロ	まふ) ポークカレー 福神漬 ねぎ塩サラダ マンゴーゼリー☆ 黒棒	米飯70g+C a 鶏肉のガーリック炒め 吸物(卵豆腐) ビーナッツ和え	米飯70g+C a 南瓜コロッケ 吸物(エビボール) 枝豆とひじきのサラダ もみじまんじゅう	米飯70g+C a 鮭のタルタルソースかけ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	米飯70g+C a メバルの煮つけ 生姜スープ 辛子和え
夕	米飯70g+C a バーベキューチキン きのこスープ 卵サラダ	米飯70g+C a 西京焼き 大根スープ わさびマヨ和え	米飯70g+C a すきやき風煮 なめこ汁 胡瓜とオクラの酢の物	米飯70g+C a ムニエルのトマトソースか スープ エリンギソテー	米飯70g+C a 太刀魚の山椒焼き 春雨スープ 山芋のおかか煮	米飯70g+C a 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 吸物(もずく) きゅうりとわかめの酢の物	米飯70g+C a 三) 豚肉と茄子のさつぱり 吸物(豆腐) オクラのサラダ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) 小松菜の煮びたし ふりかけ(たらこ)	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 大根と人参の金平 のり佃煮	まふ) クリームパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しめじ) 吸物(かまぼこ) しば漬	まふ) うぐいすパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) 切干大根の煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(えのき) トマトスープ 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ 三) ジャーマンポテト プリン ショコラブッセ	まふ) かき卵煮麺 餃子 塩昆布和え フルーチェ	米飯70g+C a 三) くずし豆腐の韓国風煮 吸物(あおさ) こんにゃくの金平	米飯70g+C a 赤魚の塩麹焼き 吸物(かまぼこ) オクラのごま和え どら焼き(こしあん)	まふ) チキンカレー 福神漬 三) 切干大根のサラダ 果物(パイン缶) すいーとぼてと	まふ) 鮭と胡瓜の混ぜ寿司 吸物(エビボール) 三) 糸こんにゃくとじ コーヒゼリー☆ 黒棒	米飯70g+C a 魚の背のりピカタ トマトスープ 茸ソテー
夕	米飯70g+C a 鯿の柚子胡椒煮 きのこスープ ポテトサラダ	米飯70g+C a 魚の梅味噌焼き 竹の子スープ ナムル	米飯70g+C a 鶏肉のしそわさび炒め けんちん汁 彩りサラダ	米飯70g+C a 牛肉と厚揚げの煮物 わかめスープ 浅漬	米飯70g+C a 魚の野菜あんかけ ニラスープ 白菜と油揚げの煮物	米飯70g+C a 鯖の味噌煮 根菜汁 ほうれん草のお浸し	米飯70g+C a 宝袋 吸物(おつゆ麩) 大根の酢の物
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) ひじきの煮つけ ふりかけ(かつお)	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) 里芋の煮つけ のり佃煮	まふ) かぼちゃあんパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しめじ) 三目大豆 たくあん	まふ) 白あんぱん 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし 高菜漬	米飯70g+C a 味噌汁(玉葱) 白菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト 野菜スープ キャベツとリンゴのサラダ ヨーグルト	まふ) ちゃんぽん 煮豆 おかか和え プリン	米飯70g+C a 焼肉風 ポテトスープ カリフラワーのサラダ	米飯70g+C a 白身魚フライ 吸物(とろろ昆布) 白和え すいーとぼてと	米飯70g+C a 魚のみりん焼き 吸物(梅そうめん) ゆかり和え	米飯70g+C a オムレツ 南瓜スープ ほうれん草のバターソテー	ま) ちらし寿司 吸物(てまり麩) 和え物 どら焼き(こしあん)
夕	米飯70g+C a ホッケのレモン醤油焼き スープ かぼちゃサラダ	米飯70g+C a 鶏肉と大根の煮物 卵スープ もずく酢	米飯70g+C a 豆腐の帆立あんかけ 吸物(白菜) 麻婆春雨	米飯70g+C a 豚じゃが スープ 三) はんぺんサラダ	米飯70g+C a 鶏肉のマーマレード焼き スープ マカロニサラダ	米飯70g+C a 赤魚のおろし煮 吸物(しめじ) キャベツのレモン和え	米飯70g+C a チンジャオロース ワカメスープ 三) 卵豆腐のきのこあんか
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 三目大豆 ふりかけ(さけ)	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) 高野豆腐の煮物 のり佃煮	まふ) ジャムパン 大根のコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) 大根と人参の金平 たくあん	まふ) あんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) 里芋の煮つけ しば漬	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) ひじきの煮つけ 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ トマトサラダ ゼリー ショコラブッセ	まふ) カレーうどん 南瓜のそぼろ煮 ナムル フルーチェ もみじまんじゅう	米飯70g+C a 三) 鶏挽肉の味噌つくね焼 吸物(花型豆腐) ごぼうの煮つけ 丸ボーロ	米飯70g+C a 牛肉のおろし玉ねぎ炒め 生姜スープ 山芋の酢物	まふ) 梅おかかごはん さばの塩焼き 吸物(花麩) オクラの和え物	米飯70g+C a 揚げ魚の甘酢あんかけ きのこスープ サラダ	米飯70g+C a 鶏かぼちゃ 帆立スープ 中華風酢の物
夕	米飯70g+C a 太刀魚のおろしポン酢 吸物(かまぼこ) ツナサラダ	米飯70g+C a 魚の梅干煮 中華スープ 甘夏和え	米飯70g+C a 豚肉と白菜の中華炒め 吸物(豆腐) チンゲン菜の和え物	米飯70g+C a 魚の昆布茶焼き なめこ汁 ニラの卵とじ	米飯70g+C a 筑前煮 もやしスープ 和風スパサラダ	米飯70g+C a 豚肉のオイスターソース炒 味噌汁(かきたま) 茄子の旨煮	米飯70g+C a 魚のチーズパン粉焼き 吸物(大根) スッパニとベーコンのソテー
	29日	30日					
朝	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) がんもの煮つけ ふりかけ(たらこ)	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) 高野豆腐の煮物 のり佃煮					
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ スッパニとベーコンのソテー ヨーグルト	まふ) 丸天そば 小松菜の煮びたし サラダ ゼリー ショコラブッセ					
夕	米飯70g+C a 三) 卵しゅうまい ニラスープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70g+C a 鶏肉のハニーマスタード炒 コンソメスープ ほうれん草のツナ和え					