

	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5日
朝			うぐいすあんパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 白菜の煮びたし 高菜漬	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(しめじ) 里芋の煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(豆腐) 小松菜の煮びたし 梅干し
昼			まふ) 赤飯 豚肉の生姜焼き 吸物(そうめん) オクラのごま和え どら焼き(こしあん)	米飯70g+C a 魚のおろしポン酢 吸物(卵豆腐) 海草サラダ もみじまんじゅう	米飯70g+C a 豚キムチ きのご中華スープ ごぼうの煮つけ ワッフル(ココア)	まふ) 茄子と挽肉のカレー サラダ 福神漬 果物(みかん缶) 黒棒	米飯70g+C a 南瓜コロケ 吸物(エビボール) 酢の物 溶けないアイス
夕			米飯70g+C a 赤魚の煮つけ わかめスープ マカロニサラダ	米飯70g+C a 焼肉風 竹の子スープ ピーナッツ和え	米飯70g+C a 魚の醤油マヨ焼き 吸物(おつゆ麩) 胡瓜と春雨の酢の物	米飯70g+C a 魚の山椒煮 吸物(かまぼこ) もやしのみそ卵炒め	米飯70g+C a パーベキューチキン ポテトスープ おかか和え
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) ひじきの煮つけ ふりかけ(かつお)	米飯70g+C a 味噌汁(大根) 三目大豆 のり佃煮	白あんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(えのき) 白菜の煮びたし かつば漬	クリームパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) 三目大豆 刻み沢庵	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 大根と人参の金平 梅干し
昼	米飯70g+C a 麻婆豆腐 生姜スープ キャベツのサラダ どら焼き(抹茶)	まふ) 七夕そうめん 煮豆 ほうれん草のお浸し 七夕ゼリー	米飯70g+C a 三) 鶏肉の南蛮漬 なめこ汁 スパサラダ ショコラブッセ	米飯70g+C a 豚じゃが 吸物(豆腐) 枝豆とひじきのサラダ ワッフル(マロン)	まふ) 五目御飯 ホッケの塩焼き 吸物(梅干し) ナムル どら焼き(こしあん)	米飯70g+C a 魚のカレーあんかけ スープ 白和え 丸ボーロ	米飯70g+C a オムレツ コーンスープ コールスローサラダ クリームブッセ
夕	米飯70g+C a 蒸し魚のねぎポン酢かけ 吸物(大根) 糸こんにゃくとじ	米飯70g+C a 牛肉と厚揚げの煮物 もやしスープ 三) 酢味噌和え	米飯70g+C a 三) 鶏肉と茄子のさっぱり 吸物(もずく) 大根のそぼろ煮	米飯70g+C a 魚の和風あんかけ スープ わさびマヨ和え	米飯70g+C a あぶたま煮 帆立スープ 白菜の酢の物	米飯70g+C a 鶏肉と野菜の甘酢炒め なめこ汁 ポテトサラダ	米飯70g+C a メバルの生姜煮 吸物(あおさ) ゆかり和え
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) がんもの煮つけ ふりかけ(さけ)	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) 高野豆腐の煮物 のり佃煮	ジャムパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(豆腐) 切干大根の煮つけ たくあん	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) 里芋の煮つけ 高菜漬	米飯70g+C a 味噌汁(玉葱) 高野豆腐の煮物 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト きのこスープ ミートボールのクリーム煮 ゼリー すいーとぼてと	まふ) ぶっかけとろろそば 南瓜の旨煮 オクラの和え物 ゼリー どら焼き(抹茶)	米飯70g+C a 鯖の味噌煮 吸物(花麩) 辛子和え ショコラブッセ	米飯70g+C a 三) くずし豆腐の韓国風煮 生姜スープ サラダ	米飯70g+C a 魚の昆布茶焼き 吸物(梅そうめん) 冬瓜のカニくず煮	米飯70g+C a 三) 揚げ茄子の麻婆あん 吸物(エビボール) チキンサラダ クリームブッセ	米飯70g+C a 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜スープ キャベツとリンゴのサラダ ワッフル(マロン)
夕	米飯70g+C a 魚のみりん焼き 大根スープ 胡瓜と白菜の酢の物	米飯70g+C a 豚肉のしそわさび炒め スープ(オクラ) 卵サラダ	米飯70g+C a 焼き餃子 吸物(わかめ) 茄子と春雨の炒め物	米飯70g+C a 太刀魚の煮つけ かきたま汁 山芋の酢物	米飯70g+C a 豚肉のおろし玉ねぎ炒め 中華スープ 和え物	米飯70g+C a スズキのバター醤油焼き スープ レモン和え	米飯70g+C a 魚の豆乳きのこあんかけ 吸物(ごぼう) ほうれん草の煮びたし
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) 三目大豆 ふりかけ(たらこ)	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 白菜の煮びたし のり佃煮	あんぱん ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) ひじきの煮つけ べったら漬	ジャムパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) がんもの煮つけ かつば漬	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 里芋の煮つけ 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト トマトスープ ほうれん草のバターソテー ゼリー	まふ) 冷やしだしそうめん 厚揚げのおろし煮 和え物 フルーチェ ワッフル(ココア)	米飯70g+C a 鮭のちゃんちゃん焼き 吸物(てまり麩) こんにゃくの金平 黒棒	まふ) チキンカレー 三) 切干大根のサラダ 福神漬 パンナコッタ☆ 丸ボーロ	米飯70g+C a チーズパン粉焼き コーンスープ サラダ もみじまんじゅう	米飯70g+C a 三) 豚しゃぶ(ごまだれ) 味噌けんちん汁 ナムル	まふ) かば焼き丼 吸物(わかめ) オクラのサラダ ヨーグルト ワッフル(ココア)
夕	米飯70g+C a 豚肉と白菜の中華炒め スープ マカロニサラダ	米飯70g+C a ビーフシチュー サラダ 果物(もも缶)	米飯70g+C a 魚の竜田焼き 吸物(しめじ) ごま豆腐	米飯70g+C a 魚の梅干煮 スープ(オクラ) 蒸し茄子	米飯70g+C a 豆腐のそぼろあんかけ 吸物(かまぼこ) 焼きビーフン	米飯70g+C a めばるの生姜煮 卵スープ もずく酢	米飯70g+C a 赤魚の塩麩焼き 吸物(あおさ) さつまいものサラダ
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) 高野豆腐の煮物 ふりかけ(かつお)	米飯70g+C a 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし のり佃煮	クリームパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(エノキ) 小松菜の煮びたし 高菜漬	うぐいすあんパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳		
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ 彩りサラダ ヨーグルト どら焼き(抹茶)	まふ) 冷やしうどん ニラの卵とじ とろろ和え ヤクルト(ミ;ゼリー) クリームブッセ	米飯70g+C a 豚肉のもろみ炒め 野菜スープ 白菜の酢の物 果物(すいか) ラブレ	米飯70g+C a 三) カレイのポテト焼き 豆乳スープ 茸ソテー ショコラブッセ	米飯70g+C a すきやき風煮 スープ 塩昆布和え ケーキ どら焼き(こしあん)		
夕	米飯70g+C a 豚肉と大根の煮物 スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70g+C a 魚の梅味噌焼き ねぎスープ 里芋のおかか煮	米飯70g+C a 魚の青のりピカタ 根菜汁 チンゲン菜のカレー	米飯70g+C a 鶏かぼちゃ 春雨スープ 三) 冷奴	米飯70g+C a 三) 回鍋肉 吸物(もやし) 和え物		