

	月	火	水	木	金	土	日
						1日	2日
朝						米飯70 g+C a 味噌汁（キャベツ） 大根と人参の金平 たくあん	米飯70 g+C a 味噌汁（さつまいも） ひじきの煮つけ 梅干し
昼						まふ）赤飯 筑前煮 吸物（エビボール） 海草サラダ もみじまんじゅう	まふ）冷やし中華 煮豆 ほうれん草のごま和え ゼリー
夕						米飯70 g+C a 三）ホッケの味噌ポン焼き 卵スープ オクラと茗荷の和え物	米飯70 g+C a 魚の柚子胡椒煮 吸物（おつゆ麩） 白菜の酢の物
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（キャベツ） 里芋の煮つけ ふりかけ（さけ）	米飯70 g+C a 味噌汁（キャベツ） 大根と人参の金平 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70 g+C a 味噌汁（わかめ） 白菜の煮びたし かつば漬	白あんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麩） 切干大根の煮つけ 梅干し	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麩） 切干大根の煮つけ 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト コンソメスープ オクラのサラダ ヨーグルト 丸ボーロ	米飯70 g+C a 麻婆豆腐 スープ サラダ 黒棒	米飯70 g+C a 南瓜コロッケ 吸物（手まり麩） 厚揚げの味噌炒め クリームブッセ	米飯70 g+C a 焼肉風 なめこ汁 のり和え すいーとぼてと	米飯70 g+C a 三）豚肉と茄子のさっぱり 吸物（梅干し） 大根の和え物 ショコラブッセ	米飯70 g+C a 鶏肉と冬瓜の煮物 スープ（大根） 塩昆布和え どら焼き（抹茶）	米飯70 g+C a 豚肉の冷しゃぶポン酢 スープ（大根） 山芋のおかか煮 ワッフル（マロン）
夕	米飯70 g+C a バーベキューチキン 吸物（卵豆腐） ツナサラダ	米飯70 g+C a 豚肉と大根の煮物 ねぎスープ ポテトサラダ	米飯70 g+C a 魚の竜田焼き 吸物（しいたけ） ごぼうと豚肉のしぐれ煮	米飯70 g+C a 魚の煮つけ もずくスープ サラダ	米飯70 g+C a ゴーヤチャンプルー スープ 糸こんの卵とじ	米飯70 g+C a ホキのきのこあんかけ 味噌汁（ごぼう） ナムル	米飯70 g+C a 魚のねぎ醤油焼き 白菜のクリームスープ はんぺんサラダ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（しいたけ） 里芋の煮つけ ふりかけ（たらこ）	米飯70 g+C a 味噌汁（えのき） 三目大豆 のり佃煮	米飯70 g+C a 鮭（かまぼこ） 彩りかき揚げ キャベツの浅漬け	ジャムパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	クリームパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（南瓜） 大根と人参の金平 高菜漬け	米飯70 g+C a 味噌汁（豆腐） 白菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ）冷やしだしそうめん 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え フルーチェ	米飯70 g+C a 豚キムチ スープ アボカドサラダ ワッフル（ココア）	米飯70 g+C a 鮭のレモン麹焼き 吸物（そうめん） 糸瓜のさっぱり和え どら焼き（こしあん）	米飯70 g+C a 彩りかき揚げ 吸物（かまぼこ） キャベツの浅漬け 丸ボーロ	まふ）チキンカレー トマトサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト ラブレ	米飯70 g+C a 炊き合わせ 三）豚汁 卵サラダ ラブレ	米飯70 g+C a 太刀魚の山椒煮 吸物（てまり麩） もずくの酢の物 どら焼き（抹茶）
夕	米飯70 g+C a 鶏肉のしそわさび炒め 生姜スープ オクラの和え物	米飯70 g+C a 赤魚の生姜煮 味噌汁（かきたま） 梅じゃこ和え	米飯70 g+C a 宝袋 野菜スープ コールスローサラダ	米飯70 g+C a 豚肉の生姜焼き スープ（竹の子） 三）冷奴	米飯70 g+C a いかしゅうまい 吸物（もやし） ゆかり和え	米飯70 g+C a スズキのバター醤油焼き スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g+C a 三）回鍋肉 きのこスープ ほうれん草の煮びたし
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（里芋） 切干大根の煮つけ ふりかけ（かつお）	米飯70 g+C a 味噌汁（しめじ） ひじきの煮つけ のり佃煮	うぐいすあんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（大根） がんもの煮つけ べったら漬	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（おつゆ麩） 三目大豆 かつば漬	米飯70 g+C a 味噌汁（じゃがいも） ひじきの煮つけ 梅干し
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 ゼリー クリームブッセ	まふ）ぶっかけとろろそば ゴーヤの卵とじ オクラのさっぱり和え ゼリー どら焼き（こしあん）	まふ）ちらし寿司（旧七夕） 吸物（梅干し） マカロニサラダ ジョア（ミ：ゼリー） ワッフル（マロン）	米飯70 g+C a 三）鶏の甘酢照り煮 スープ 和え物 もみじまんじゅう	まふ）生姜ごはん 鯖の塩焼き 吸物（花麩） ごぼうの煮つけ ショコラブッセ	米飯70 g+C a 蒸し魚のねぎポン酢かけ 吸物（そうめん） 白和え 丸ボーロ	米飯70 g+C a チンジャオロース もやしスープ 大根の帆立くず煮 ケーキ バームクーヘン
夕	米飯70 g+C a 鶏肉のマーマレード焼き 吸物（玉葱） 三）ジャーマンポテト	米飯70 g+C a 西京焼き 春雨スープ チキンサラダ	米飯70 g+C a すきやき風煮 吉野汁 サラダ	米飯70 g+C a ホッケの昆布茶焼き 吸物（かまぼこ） 蒸し茄子	米飯70 g+C a 豚じゃが 卵スープ 菜果なます	米飯70 g+C a つくねの甘辛煮 コンソスープ 彩りサラダ	米飯70 g+C a 魚の南部焼き 吸物（大根） 白菜のゆず和え
	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） 里芋の煮つけ ふりかけ（さけ）	米飯70 g+C a 味噌汁（さつまいも） 高野豆腐の煮物 のり佃煮	白あんぱん 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（大根） 高野豆腐の煮物 高菜漬け	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（白菜） 小松菜の煮びたし たくあん	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 三目大豆 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト トマトスープ キャベツの洋風煮 ゼリー	米飯70 g+C a がんもの煮つけ キャベツのレモン和え フルーチェ どら焼き（こしあん）	米飯70 g+C a 鯖の味噌煮 吸物（梅干し） もずく酢 溶けないアイス	まふ）ポークカレー 三）切干大根のサラダ 福神漬け りんごゼリー☆ もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 三）白すり身の五目揚げ 豆乳スープ キャベツのそぼろ炒め ワッフル（ココア）	まふ）親子丼 吸物（花型豆腐） 南瓜のサラダ ヨーグルト クリームブッセ	米飯70 g+C a 魚のおろしポン酢 スープ マカロニサラダ
夕	米飯70 g+C a 鶏かぼちゃ 生姜スープ 卵サラダ	米飯70 g+C a 八宝菜 ねぎスープ わさびマヨ和え	米飯70 g+C a 魚のみりん焼き 根菜汁 茸ソテー	米飯70 g+C a メバルの梅干煮 きのこ中華スープ 三）卵豆腐のあおさあんか	米飯70 g+C a 牛肉ときのこのバター醤油 吸物（もやし） 酢の物	米飯70 g+C a タラの柚子あんかけ スープ 焼きビーフン	米飯70 g+C a 麻婆茄子 なめこ汁 辛子和え
	31日						
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（豆腐） 白菜の煮びたし ふりかけ（たらこ）						
昼	米飯70 g+C a 五目柳川風 帆立スープ 山芋の酢物 ワッフル（マロン）						
夕	米飯70 g+C a ホキのチリソースかけ 吸物（えのき） ゴーヤのマヨポン酢サラダ						