

	月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		米飯70 g+C a 味噌汁(わかめ) 切干大根の煮つけ かつば漬	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) 里芋の煮つけ 刻み沢庵	かぼちゃあんパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁(白菜) 里芋の煮つけ 刻み沢庵	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 太刀魚の煮つけ 吸物(花麩) 白和え ショコラブッセ	米飯70 g+C a 魚のカレームニエル スープ 焼きビーフン 黒棒	米飯70 g+C a 魚の醤油マヨ焼き 吸物(かまぼこ) かくや和え ワッフル(ココア)	米飯70 g+C a 南瓜コロッケ 吸物(花型豆腐) ゴーヤの卵とじ もみじまんじゅう	米飯70 g+C a チーズパン粉焼き スープ 三) パンサンサー クリーம்பッセ	米飯70 g+C a 三) 鶏肉の甘酢照り炒め 吸物(そうめん) ザーサイ和え
夕		米飯70 g+C a 鶏肉のマーマレード焼き 竹の子スープ サラダ	米飯70 g+C a 豆腐の帆立あんかけ あおさ汁 ごぼうの煮つけ	米飯70 g+C a 豚肉とさつまいもの煮物 もずくスープ ツナサラダ	米飯70 g+C a 魚のごまボン酢かけ 中華スープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g+C a 牛肉とごぼうのしぐれ煮 赤だし味噌汁(豆腐) 塩昆布和え	米飯70 g+C a 魚のタルタルソースかけ 豆乳スープ ほうれん草のバターソテー
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(キャベツ) 三目大豆 ふりかけ(かつお)	米飯70 g+C a 味噌汁(えのき) がんもの煮つけ のり佃煮	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) 白菜の煮びたし たくあん	ジャムパン ベーコンビーنز バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁(里芋) 高野豆腐の煮物 高菜漬け	米飯70 g+C a 味噌汁(しいたけ) 吸物(とろろ昆布) 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト 南瓜スープ ミートボールのトマト煮 ゼリー どら焼き(抹茶)	まふ) ぶっかけとろろそば 里芋の煮つけ 白菜の酢の物 フルーチェ ラブレ	米飯70 g+C a 魚の味噌辛子焼き 吸物(梅干し) ゆかり和え ワッフル(マロン)	米飯70 g+C a 赤魚の塩麹焼き けんちん汁 海草サラダ すいーとぼてと	まふ) 栗ごはん 太刀魚の梅なめおろしかけ けんちん汁 白菜の和え物 どら焼き(こしあん)	米飯70 g+C a 三) 鶏挽肉の味噌つくね焼 コンソメスープ 菜種和え 丸ボーロ	米飯70 g+C a 魚の南蛮漬け 吸物(とろろ昆布) さつまい芋の煮物 ショコラブッセ
夕	米飯70 g+C a 豚バラ大根 吸物(なめこ) 三) 冷奴	米飯70 g+C a 三) 鶏肉と茄子のさっぱり 生姜スープ 南瓜の旨煮	米飯70 g+C a 蒸し魚の葱ソースがけ 吸物(鶏ごぼう) ビーナッツ和え	米飯70 g+C a あぶたま煮 わかめスープ 山芋のおかか和え	米飯70 g+C a 豚肉の生姜焼き 春雨スープ 三) はんぺんサラダ	米飯70 g+C a 赤魚の柚子胡椒煮 吸物(大根) 棒棒鶏サラダ	米飯70 g+C a すきやき風煮 帆立スープ キャベツのサラダ
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(じゃがいも) 大根と人参の金平 ふりかけ(さけ)	米飯70 g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 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70 g+C a 味噌汁(しめじ) 里芋の煮つけ べったら漬け	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70 g+C a 味噌汁(南瓜) 切干大根の煮つけ かつば漬	米飯70 g+C a 味噌汁(あおさ) 高野豆腐の煮物 梅干し
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 どら焼き(抹茶)	まふ) ちゃんぽん 厚揚げの煮物 辛子和え ゼリー 丸ボーロ	米飯70 g+C a 鯖の味噌煮 中華スープ 糸こんの金平 クリーம்பッセ	米飯70 g+C a まふ) チキンカレー ねぎ塩サラダ 福神漬け ようかん☆ どら焼き(こしあん)	米飯70 g+C a オムレツ コーンチャウダー キャベツとリンゴのサラダ 黒棒	まふ) 麦ごはん 鮭の塩焼き 酒粕汁 とろろ芋	まふ) 牛丼 ねぎスープ かぼちゃサラダ ヨーグルト ワッフル(ココア)
夕	米飯70 g+C a カレイのきのこマヨ焼き スープ オイスターソース炒め	米飯70 g+C a 鶏肉のおろし煮 吸物(おつゆ麩) 三) 酢味噌和え	米飯70 g+C a 豚肉のねぎ塩炒め 吸物(もやし) ごま豆腐	米飯70 g+C a 蒸し魚の梅肉ソース スープ(竹の子) マカロニサラダ	米飯70 g+C a 麻婆豆腐 吸物(えのき) サラダ	米飯70 g+C a 豚肉のハニーマスタード炒 コーンスープ 胡瓜と春雨の酢の物	米飯70 g+C a 魚の和風あんかけ かきたま汁 切干大根のキムチ炒め
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(里芋) 三目大豆 ふりかけ(たらこ)	米飯70 g+C a 味噌汁(さつまいも) ひじきの煮つけ のり佃煮	かぼちゃあんパン ベーコンビーنز バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁(じゃがいも) 小松菜の煮びたし 高菜漬け	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(しいたけ) 大根と人参の金平 たくあん	米飯70 g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 三目大豆 梅干し
昼	まふ) 赤飯(敬老の日) 金目鯛の煮つけ がめ煮 ブロッコリーのごま和え 煮豆 果物(ぶどう)	まふ) 醤油ラーメン 煮豆 わさび和え ゼリー クリーம்பッセ	まふ) おはぎ(秋分の日) 吸物(梅干し) 高野豆腐の卵とじ しば漬け すいーとぼてと	まふ) ボークカレー スパサラダ 福神漬け マンゴーゼリー☆ ワッフル(マロン)	米飯70 g+C a 鶏肉と栗の煮物 三) 団子汁(十五夜) 中華風酢の物 どら焼き(抹茶)	米飯70 g+C a 魚のピカタ*ホリイトース 三) 豚汁 三) ジャーマンポテト	米飯70 g+C a 長) 煮込みハンバーグ・ 白菜のクリームスープ コールスローサラダ ケーキ ワッフル(ココア)
夕	米飯70 g+C a 魚の柚香焼き スープ ポテトの明太子サラダ	米飯70 g+C a 鶏チリ 吸物(かまぼこ) 大根のくず煮	米飯70 g+C a チンジャオロース きのこスープ ブロッコリーの華風和え	米飯70 g+C a 魚の生姜煮 吸物(卵豆腐) 浅漬け	米飯70 g+C a ホッケの昆布茶焼き スープ 茄子の旨煮	米飯70 g+C a 牛肉と厚揚げの煮物 大根スープ もずく酢	米飯70 g+C a 魚の南部焼き 吸物(なめこ) もやしの中華炒め
	28日	29日	30日				
朝	米飯70 g+C a 味噌汁(南瓜) 白菜の煮びたし ふりかけ(かつお)	米飯70 g+C a 味噌汁(わかめ) 里芋の煮つけ のり佃煮	ジャムパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳				
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ 茸ソテー ゼリー	まふ) きつねうどん 大根のそぼろ煮 オクラのさっぱり和え フルーチェ どら焼き(こしあん)	米飯70 g+C a とり天 吸物(エビボール) しらす和え もみじまんじゅう				
夕	米飯70 g+C a 豚肉のもろみ炒め 卵スープ ほうれん草のお浸し	米飯70 g+C a スズキの梅味噌焼き 中華スープ 三) 切干大根のごま和え	米飯70 g+C a 魚の山椒煮 根菜汁 春雨サラダ				