

	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4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	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（じゃがいも） 高野豆腐の煮物 高菜漬け	米飯70 g+C a 味噌汁（白菜） 小松菜の煮びたし 梅干し
昼				まふ）赤飯 鮭の塩麴焼き 吸物（かまぼこ） 辛子和え ワッフル（マロン）	米飯70 g+C a 豚キムチ きのこスープ 和え物 すいーとぼてと	米飯70 g+C a 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトスープ さつま芋の煮物 黒棒	米飯70 g+C a 南瓜コロッケ 吸物（豆腐） ツナサラダ どら焼き（抹茶）
夕				米飯70 g+C a 鶏かぼちゃ 竹の子スープ サラダ	米飯70 g+C a 魚の竜田焼き 吸物（えのき） 炒り豆腐	米飯70 g+C a 太刀魚の煮つけ 三）豚汁 枝豆とひじきのサラダ	米飯70 g+C a チンジャオロース 中華スープ 糸こんの卵とじ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 里芋の煮つけ ふりかけ（さけ）	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麴） 大根と人参の金平 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（さつまいも） 白菜の煮びたし たくあん	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（じゃがいも） ひじきの煮つけ 高菜漬け	米飯70 g+C a 味噌汁（南瓜） がんもの煮つけ 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト コンソメスープ 彩りサラダ ヨーグルト ととやき（いちご）	まふ）カレーうどん 煮豆 オクラのとろろ和え プリン ワッフル（ココア）	米飯70 g+C a 鶏肉のマーマレード焼き スープ 白菜と胡瓜酢の物 クリームブッセ	米飯70 g+C a 魚の梅干煮 なめこ汁 浅漬け どら焼き（こしあん）	まふ）ビビンバ丼 吸物（エビボール） マカロニサラダ ヨーグルト 丸ボーロ	米飯70 g+C a 肉じゃがオムレツ コンソープ 和え物 ショコラブッセ	米飯70 g+C a 魚の昆布茶焼き 吸物（花麴） 大根のそぼろ煮 もみじまんじゅう
夕	米飯70 g+C a 魚の醤油マヨ焼き わかめスープ 厚揚げの味噌炒め	米飯70 g+C a 蒸し魚のねぎボン酢かけ 吸物（大根） ビーナッツ和え	米飯70 g+C a 三）くずし豆腐の韓国風煮 吸物（もやし） 三）パンサンスー	米飯70 g+C a 鶏肉のハニーマスタード炒 生姜スープ 塩昆布和え	米飯70 g+C a メバルの山椒煮 白菜スープ ゆかり和え	米飯70 g+C a 魚の和風あんかけ 赤だし味噌汁（豆腐） 鶏レバーの甘辛煮	米飯70 g+C a 豚肉とさつまいもの煮物 帆立スープ ほうれん草のお浸し
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（わかめ） 里芋の煮つけ ふりかけ（たらこ）	米飯70 g+C a 味噌汁（おつゆ麴） 三目大豆 のり佃煮	白あんぱん ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（里芋） 切干大根の煮つけ 高菜漬け	クリームパン 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（豆腐） 小松菜の煮びたし かつば漬	米飯70 g+C a 味噌汁（しいたけ） がんもの煮つけ 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト スープ 海藻サラダ ゼリー	まふ）かき卵煮麺 ごぼうの金平 白菜の酢の物 フルーチェ すいーとぼてと	米飯70 g+C a 魚のねぎ醤油焼き 吸物（梅干し） 三）ジャーマンポテト どら焼き（抹茶）	米飯70 g+C a 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 吸物（とろろ昆布） 白和え クリームブッセ	米飯70 g+C a 豚肉と大根の煮物 のりナムル ぜんざい☆ ヤクルト（ミ：ゼリー） 黒棒	米飯70 g+C a 魚のフライ*タルタル 豚もやしみそスープ 茄子の旨煮 丸ボーロ	まふ）麦ごはん さばの塩焼き 吸物（そうめん） とろろ芋 ワッフル（マロン）
夕	米飯70 g+C a 魚の磯辺焼き けんちん汁 サラダ	米飯70 g+C a 麻婆茄子 春雨スープ わさび和え	米飯70 g+C a 豚肉の生姜焼き 吸物（もずく） 山芋のおかか煮	米飯70 g+C a 魚の煮つけ 卵スープ もやしとニラのソテー	米飯70 g+C a 魚の韓国風照り焼き スープ 和風スパサラダ	米飯70 g+C a 焼き餃子 吸物（かまぼこ） 白菜のクリーム煮	米飯70 g+C a 宝袋 南瓜スープ ほうれん草のごま和え
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	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）	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 白菜の煮びたし 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70 g+C a 味噌汁（大根） 高野豆腐の煮物 高菜漬け	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（キャベツ） 里芋の煮つけ たくあん	米飯70 g+C a 味噌汁（あおさ） 切干大根の煮つけ 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト 野菜スープ コールスローサラダ ゼリー ととやき（いちご）	まふ）ちゃんぽん ニラの卵とじ 中華風酢の物 ゼリー どら焼き（こしあん）	まふ）チキンカレー ツナサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト ショコラブッセ	米飯70 g+C a 牛肉と厚揚げの煮物 スープ オクラのさっぱり和え	米飯70 g+C a 昆布チーズ焼きつくね 吸物（梅干し） 南瓜のいとこ煮 ワッフル（ココア）	まふ）さつまいも御飯 鯖の味噌煮 吸物（花型豆腐） 白菜のゆず和え もみじまんじゅう	米飯70 g+C a 鶏肉と栗の煮物 スープ 中華風酢の物 ケーキ クリームブッセ
夕	米飯70 g+C a 魚のチリソースかけ 吸物（あおさ） ポテトサラダ	米飯70 g+C a チーズパン粉焼き スープ（もやし） サラダ	米飯70 g+C a 三）豚肉と茄子のさっぱり 根菜汁 きゅうりの酢の物	米飯70 g+C a 魚の香味焼き 吸物（もやし） ほうれん草のバターソテー	米飯70 g+C a 魚の南蛮あんかけ きのこスープ 卵サラダ	米飯70 g+C a 豚肉の塩麴炒め スープ ごぼうの煮つけ	米飯70 g+C a 魚の南部焼き 吸物（白菜） 三）卵豆腐のきのこあんか
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	米飯70 g+C a 味噌汁（里芋） ひじきの煮つけ ふりかけ（さけ）	米飯70 g+C a 味噌汁（わかめ） 三目大豆 のり佃煮	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（えのき） 小松菜の煮びたし かつば漬	ジャムパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g+C a 味噌汁（しめじ） 高野豆腐の煮物 高菜漬け	
昼	まふ）丸天そば がんもの煮つけ チキンサラダ フルーチェ どら焼き（抹茶）	まふ）ポークカレー サラダ 福神漬け 果物（パイン缶） ワッフル（マロン）	米飯70 g+C a 鶏肉の唐揚げ（おろし 吸物（エビボール） 白菜と油揚げの煮物 ととやき（いちご）	米飯70 g+C a 蒸し魚の梅肉ソース 吸物（おつゆ麴） 焼きビーフン すいーとぼてと	米飯70 g+C a 豆腐のかき卵あんかけ スープ（竹の子） 里芋の柚子味噌煮 どら焼き（こしあん）	米飯70 g+C a 豚肉のはちみつ味噌焼き 吸物（てまり麴） もずく酢 プリン 黒棒	
夕	米飯70 g+C a 焼肉風 中華スープ 小松菜とひじき和え	米飯70 g+C a 魚の生姜煮 吸物（鶏ごぼう） 三）酢味噌和え	米飯70 g+C a 魚の青のりピカタ 豆乳スープ さつまいものサラダ	米飯70 g+C a 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ねぎスープ 切干大根のツナサラダ	米飯70 g+C a バーベキューチキン 吸物（なめこ） のり和え	米飯70 g+C a 鯖の煮つけ 卵スープ 豆腐サラダ	