

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のそぼろあん	厚揚げとキャベツの炒め物	大根のツナ煮	ベーコン炒め	冬瓜のカニあん	肉団子の和風煮	ウインナーのクリーム煮	はんぺんの煮物	スープ煮	南瓜のそぼろあん	さつま揚げの炒り煮
	マカロニサラダ	胡麻ドレッシング和え	わさび和え	海藻サラダ	納豆	胡麻和え	生姜醤油和え	ドレッシング和え	チーズサラダ	ブロッコリーサラダ	納豆
	ふりかけ のりかつお	たいみそ	海苔佃煮	あみ佃煮		ふりかけ のりたまご	ゆずみそ	梅干し	ふりかけ たらこ	あみ佃煮	味噌汁
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	かき揚げうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	かにちらし	ご飯	かけそば	ご飯	ご飯
	鶏肉のおろし煮	豚しゃぶサラダ	八宝菜	豚肉のしぐれ煮	赤魚の沢煮	鶏肉の照り焼き	炊き合わせ	タラのトマトソース焼き	タラの磯辺揚げ	鶏肉のもろみ焼き	ホッケのみりん焼き
	ナムルサラダ	抹茶プリン	春雨の酢の物	ブロッコリーのサラダ	磯和え	オニオンサラダ	フルーツ	コンビーフ炒め	辛子和え	海老つみれと大根煮	ポテトサラダ
	里芋のピーナツ和え	*麺禁の方は、かき揚げです。	杏仁豆腐	フルーツ	南瓜の煮物	フルーツ	にゅうめん	マスカットゼリー		海藻サラダ	酢の物
	味噌汁		肉団子の中華スープ	清まし汁	味噌汁	味噌汁		コーンポタージュ		清まし汁	味噌汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚のマリネ	チキンソテー	鯖の西京焼き	鯖の塩焼き	ミートローフ	マスの香味焼	鶏肉の粒マスタード焼き	豚肉と冬瓜の煮物	鶏肉のカレー風味焼き	ホキの甘酢あんかけ	肉豆腐
	じゃが芋と豆苗のソテー	麩チャンプルー	切り昆布の煮物	野菜の酢の物	トマトサラダ	きんぴらごぼう	あさりのスープ煮	モロヘイヤのお浸し	じゃが芋の味噌バター煮	オクラのせ奴	マカロニ和風ソテー
	フルーツ	ピーマンと沢庵の和え物	さつま芋のきんとん	もやし炒め	フルーツヨーグルト	なめ茸とろろ	もやしの和え物	ピーマンのじゃこ炒め	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	竹輪の炒め煮	角揚げの煮物	炒り豆腐	鰯の梅煮	ツナソテー	豆と挽肉のトマト炒め	春雨の炒め煮	高野豆腐の煮物	ウインナーのスープ煮	魚河岸揚げの煮物	ジャーマンポテト
	胡麻風味サラダ	ツナ和え	たまごサラダ	おかか和え	マカロニサラダ	もやしのサラダ	納豆	ごぼうサラダ	磯和え	胡麻和え	なめ茸和え
	ふりかけ うめしそ	たい味噌	海苔佃煮	ふりかけ やさい	梅干し	ゆず味噌	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ のりたまご	たい味噌	梅干し
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ゆかりごはん	親子丼	うな丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	麦ご飯
	豚キムチ炒め	コールスローサラダ	マスのコーンマヨネーズ焼き	豚しゃぶ	なめこ和え	浅漬けサラダ	豚肉のソテー 野菜ソース	チキン南蛮	カレイの煮付	鶏肉のトマト煮	鯖の味噌煮
	かぶと肉団子の煮物	ミルクプリン	トマトサラダ	じゃが芋のカレー煮	フルーツポンチ	胡麻どうふ	かぶのコンソメ煮	わさび醤油和え	ビーフン炒め	マカロニの和風ソテー	ゆず風味和え
	フルーツ	千切り野菜のスープ	フルーツ	フルーツ	清まし汁	赤だし汁	フルーツ	フルーツゼリー	さつま芋の	パインゼリー	とろろ芋
	のっぺい汁		味噌汁	沢煮椀			パンPKンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖のあんかけ	鶏肉の柚子胡椒焼き	肉野菜炒め	鱈の蒲焼き	たら洋風煮	鶏肉のバジルソテー	赤魚の煮付け	海老と野菜の五目煮	ポークチャップ	タラの和風あんかけ	和風麻婆
	ブロッコリーのお浸し	青梗菜のソテー	野菜のナムル	根菜きんぴら	たらこマヨネーズかけ	キャベツの蒸し煮	チーズ風味サラダ	蒸し餃子	ブロッコリーのサラダ	野菜炒め	彩りサラダ
	白菜のベーコンソテー	煮豆	塩昆布和え	酢味噌和え	マリネサラダ	フルーツ	もずくの和え物	中華風甘酢和え	フルーツ	モロヘイヤのお浸し	フルーツ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	かき玉汁	とろろ昆布汁	味噌汁
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	野菜としらすの煮物	玉子と野菜の炒め物	がんもの煮物	かにかまソテー	豆腐の海老あんかけ	チキンボールのケチャップ炒め	里芋のツナ煮	肉詰めいなり	がんも煮	チーズオムレツ	チーズオムレツ
	ツナサラダ	大根の和え物	錦糸和え	納豆	しらす和え	さつま芋サラダ	和え物	くるみ和え	ドレッシング和え	青梗菜の和え物	青梗菜の和え物
	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	ふりかけ やさい	味噌汁	ふりかけ たらこ	ゆずみそ	海苔佃煮	たい味噌	ゆずみそ	ふりかけ たらこ	ふりかけ たらこ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ナポリタン	鮭と大葉の混ぜご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	おかめそば	カレーライス	ご飯
	海老と野菜ソテー	肉じゃが	鶏肉と大豆の煮物	サラダ	豚肉の焼肉風炒め	メバルの梅煮	白身フライ・海老フライ	じゃが芋の和風ソテー	サラダ	たら揚げおろし煮	たら揚げおろし煮
	フルーツ	生姜醤油和え	南瓜サラダ	フルーツ	春雨サラダ	胡麻和え	筑前煮	パニラババロア	フルーツ	ナムルサラダ	ナムルサラダ
	ジョア	煮豆	冬瓜のくず煮	コンソメスープ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		コンソメスープ	フルーツ	フルーツ
		清まし汁	味噌汁		ワンダンスープ	清まし汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	松風焼	メバルの醤油麴焼き	豚肉と茄子の味噌炒め	鯖の照り焼き	赤魚のタルタル焼き	豚肉の味噌漬け焼き	鶏肉のさっぱり煮	豚肉のハーベキューソース焼き	マスのムニエル バター醤油	豚肉ごまだれ	豚肉ごまだれ
	炊き合わせ	甘酢和え	磯辺和え	切干大根煮	和風サラダ	五目煮豆	青梗菜とえび団子の煮物		生姜和え	五目煮豆	五目煮豆
	海藻サラダ	フルーツ	フルーツ	梅おかか和え	土佐煮	ゆかり和え	チーズソテー	塩昆布和え	南瓜の煮物	磯和え	磯和え
	清まし汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	浸し豆	味噌汁	味噌汁	味噌汁
							清まし汁				

*食材の都合により、変更になる場合があります。