

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーのスープ煮	茄子とひき肉のソテー	ブロッコリーソテー	いんげんの煮浸し	ぜんまい煮	はんぺん煮	オムレツ	ひじきと豆腐の煮物	魚河岸揚げの煮物	もやし炒め	炒り豆腐
	ブロッコリーサラダ	生姜醤油和え	マカロニサラダ	納豆	アスパラのサラダ	ツナ和え	香味和え	おかか和え	ポテトサラダ	納豆	カリフラワーのサラダ
	海苔佃煮	ゆず味噌	ふりかけ のりたまご	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりかつお	海苔佃煮	ゆず味噌	ふりかけ やさい	味噌汁	たい味噌
	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	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳		牛乳
昼食	かにちらし	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	冷やしそうめん	ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	枝豆と塩昆布のご飯
	炊き合わせ	松風焼	赤魚の南蛮漬け	鶏肉の彩ソース	豚肉のスタミナ炒め	なす味噌炒め	鯖の山椒焼き	コールスローサラダ	鯖の塩焼き	肉団子と豆のトマト煮	豚しゃぶ
	フルーツ	モロヘイヤの和え物	かぶのどろみ煮	キャベツの辛し和え	春雨サラダ	あんみつ	じゃが芋の味噌バター煮	フルーツ	甘酢和え	南瓜サラダ	冬瓜の海老あん
	すまし汁	南瓜の煮物	フルーツ	フルーツ	フルーツゼリー		白菜サラダ	千切り野菜のスープ	オクラ和え	フルーツ	ピーチゼリー
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ		清まし汁		清まし汁	コンソメスープ	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
	豚肉のオイスター炒め	鯖のあんかけ	鶏肉のもろみ焼き	厚揚げの和風麻婆	たらと豆腐の煮物	メバルの粒マスタード焼き	鶏肉の煮物	ブリの照り焼き	豚肉と里芋の煮物	鯖のレモン醤油焼き	海老とブロッコリーの塩炒め
	中華サラダ	いんげんの胡麻和え	えび団子と大根煮	お浸し	塩昆布和え	ブロッコリーと海老のソテー	コンソメ煮	モロヘイヤのなめ茸和え	和風和え	青梗菜のソテー	南瓜のスープ煮
	カリフラワーの旨煮	フルーツ	海藻サラダ	里芋の煮物	煮豆	梅風味和え	フルーツ	花野菜サラダ	フルーツ	じゃが芋の煮物	スパゲティサラダ
	中華スープ	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	コンソメスープ
	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22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
	里芋のそぼろ煮	がんもの煮物	切干大根の煮物	じゃが芋のツナ炒め	野菜炒め	かぶとつみれの煮物	ウインナー野菜炒め	厚揚げの煮物	ほうれん草の卵とじ	高野豆腐の煮物	さつま揚げの炒り煮
	小松菜の和え物	マカロニサラダ	白菜サラダ	胡麻和え	納豆	レタスサラダ	生姜和え	茄子の和え物	ごぼうサラダ	サラダ	青梗菜のわさび和え
	あみ佃煮	ふりかけ たらこ	たい味噌	梅干し	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ うめしそ	ゆず味噌	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	海苔佃煮
	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	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	中華丼	ご飯	オクラしらす丼	チャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	冷やし中華	ご飯	ご飯
	たらのたらこマヨネーズ焼き	餃子	鶏肉の揚げ煮	南瓜の煮物	餃子	海老と野菜の五目煮	赤魚の洋風煮	鶏肉の梅風味焼	シュウマイ	豚肉の生姜風味炒め	鱈フライ
	揚げ出し豆腐	マンゴープリン	切り昆布の煮物	ミルクプリン	ザーサイ和え	キャベツの玉子炒め	さつま芋のサラダ	ブロッコリーのソテー	杏仁豆腐	磯和え	五目煮豆
	コールスローサラダ	ワンタンスープ	モロヘイヤの和え物	清まし汁	中華スープ	ゴーヤのツナ和え	フルーツ	塩昆布和え		フルーツ	フルーツゼリー
	味噌汁		のっぺい汁			清まし汁	コンソメスープ	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
	チキンソテー	メバルのみりん焼き	豚キムチ炒め	マスのムニエル	鶏肉のもろみ味噌焼き	カレイのから揚げ野菜あん	スパニッシュオムレツ	肉豆腐	鯖のホイル焼き	鶏肉とほうれん草の卵とじ	鶏肉と根菜の煮物
	もやしの胡麻サラダ	たらこあんかけ	かぶと肉団子の煮物	ナムルサラダ	ジャーマンポテト	ひじき煮	そら豆のクリーム煮	ブロッコリーのサラダ	茄子味噌炒め	じゃが芋のサラダ	サラダ
	フルーツゼリー	浅漬け	フルーツ	キャベツのカレー炒め	ほうれん草のお浸し	抹茶ゼリー	春菊の和え物	フルーツ	しそ風味和え	ゆかり和え	きんぴらごぼう
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	チーズスクランブル	肉詰めいなり	冬瓜と肉団子の煮物	豆とひき肉のトマト煮	鯛の梅煮	厚揚げの煮物	肉団子の炒め煮	ブロッコリーソテー	青梗菜の煮浸し		
	キャベツサラダ	カリフラワーのサラダ	納豆	いんげんの和え物	なめ茸和え	ポテトサラダ	南瓜のサラダ	温泉卵	納豆		
	ふりかけ やさい	梅干し	味噌汁	ふりかけ のりたまご	ゆず味噌	ふりかけ たらこ	のり佃煮	たい味噌	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	牛乳		
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳			
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	ピラフと海老フライのワンプレートランチ	鮭と大葉の混ぜご飯	
	鶏肉のバジルソテー	ホキのカレームニエル	豚肉のバーベキューソース焼き	ツナサラダ	中華風卵焼き	カレイの煮付	鶏肉の味噌マヨ焼き	夏野菜のトマト煮		豆腐ハンバーグ	
	マカロニのソテー	夏野菜のトマト煮	マリネサラダ	フルーツ	カクテルゼリー	ピーマンソテー	小松菜の煮浸し	フルーツ		甘酢和え	
	トマトサラダ	フルーツゼリー	フルーツ	オニオンスープ	中華スープ	ゆずドレッシング和え	フルーツ	コーンスープ		さつま芋のオレンジ煮	
	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁			豚汁	味噌汁			かき玉汁	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	豚肉の煮物	鶏肉のごまだれ	赤魚の煮付け	鶏肉の塩麴焼き	ホキのしそ味噌焼き	豚肉のケチャップ炒め	秋刀魚の旨煮	鶏肉のマーメレード照焼		マスの南部焼き	
	小松菜とツナの和え物	竹輪とピーマンの炒め煮	鶏肉と里芋の煮物	ほうれん草のソテー	和風サラダ	茄子のサラダ	薄くず煮	青梗菜のソテー		切り昆布の煮物	
	フルーツ	さつま芋のバター煮	和風サラダ	大根サラダ	三色煮豆	フルーツ	かぶの梅和え	春雨サラダ		辛し和え	
	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁		味噌汁	

\*食材の都合により、変更になる場合があります。