

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(土)	やま ミニ山シュガー いそま たまご 磯巻き卵 とりにく コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 て や こまつな アジの照り焼き(小松菜・えのき) ぶたにく いた に ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	はん ご飯 とり えだまめ 鶏じゃが(枝豆) きんぴら 金平ごぼう みそしる はくさい 味噌汁(白オ) かんてん ミルク寒天マンゴーソースがけ
2(日)	はん ご飯 とり にもの 鶏つみれの煮物 きりぼしだいこん 切干大根 みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)	はん ご飯 とん 豚カツのおろしあんかけ くき きぬあ いた に 茎わかめと絹揚げの炒め煮 みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参) さんしょ ちりめん山椒	はん ご飯 しろみぎかな に つ いんげん にんじん 白身魚の煮付け(隠元・人参) ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 ごまドレサラダ(ブロッコリー・玉葱) みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・もやし)
3(月)	はん ご飯 とうにゆま たまねぎ 豆乳寄せ(玉葱・わかめ) ちやわんむ 茶碗蒸し みそしる たまねぎ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	ひしがたす し たまご 菱形寿司(卵・でんぶ・いくら・海老) い に たけのぶき ぶたにく 炒り煮(筍・蒟・豚肉) あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜) みそしる ねぎ 味噌汁(わかめ・葱) 	はん ご飯 ミートローフ(レタス) ほうれん そう 草とツナのソテー ポテトサラダ もも フルーツ(桃・パイ)
4(火)	レーズンラウンド ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 とうにゅう 豆乳スープ(セロリ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり やさい あ そば 野菜かき揚げ蕎麦 こんぶだいず 昆布大豆煮 コールスローサラダ	はん ご飯 ぶたにく 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き しお ず あ さい 塩ボン酢和え(チンゲン菜・えのき) みそしる だいこん しろねぎ 味噌汁(大根・白葱)
5(水)	はん ご飯 て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 パンバンドレサラダ(うまい菜) みそしる そう 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	はん ご飯 とりにく ねぎや だいこん にんじん 鶏肉の葱焼き(大根・人参) ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)	はん ご飯 ぎよでん やまいも いんげん サワラの魚田(山芋・隠元) れんこん あぶらあ にもの 蓮根と油揚げの煮物 すましじ だまごあお 清汁(卵・青ネギ) フルーツ(マンゴー)
6(木)	チョコツイスト ようふう いんげん 洋風ソテー(隠元・ウインナー) とりにく コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ポークチャップ(ブロッコリー) やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) あ もの もやしとチリメンの和え物 みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白オ・大根葉)	はん ご飯 だいこん たまご えだまめ こんぶ おでん(大根・卵・枝豆がんと・昆布) な とりにく いた もの しろ菜と鶏肉の炒め物 ね うめ カツオ練り梅 みそしる み ば たまご 味噌汁(三つ葉・卵)
7(金)	はん ご飯 オムレツクリームソースがけ ウインナー みそしる にんじん 味噌汁(もやし・人参)	ごもくごはん ひじょうしょく 五目御飯(非常食) あ いんげん しいたけ ホキの揚げびたし(隠元・椎茸) に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) いも さつま芋サラダ みそしる だいこん こまつな 味噌汁(大根・小松菜)	はん ご飯 とりにく や 鶏肉のくわ焼き(ピーマン・パプリカ) いも ぶたにく にもの じゃが芋と豚肉の煮物 こうみ あ な はな にんじん 香味和え(菜の花・人参) みそしる ねぎ 味噌汁(ソーメン・葱)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(土)	しょく 食パン スパゲティサラダ クラムチャウダー(浅利・ほうれん草) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しろみさかな しょうがに さといも 白身魚の生姜煮(里芋・オクラ) ようふういた だいこん にんじん ぶたにく 洋風炒め(大根・人参・豚肉) たまご豆腐 玉子豆腐 みそしる はくさい ひらてん 味噌汁(白オ・平天)	はん ご飯 ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め カニシューマイ みそしる あぶらあ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ(みかん)
9(日)	はん ご飯 ちぐさやき いんげん にんじん 千草焼(隠元・人参) あまずあ きゅうり かまぼこ 甘酢和え(胡瓜・蒲鉾) みそしる さといも たまねぎ 味噌汁(里芋・玉葱)	キーマカレー こうみ あ 香味ドレ和え(ブロッコリー・ツナ) ヨーグルト和え(桃) つけもの 漬物(らっきょ)	はん ご飯 さんしょくいなり た あ にんじん な はな 三食稻荷の炊き合わせ(人参・菜の花) キャベツのじゃこ炒め なます だいこん にんじん 生酢(大根・人参) とんじる ぶたにく ねぎ しいたけ 豚汁(豚肉・葱・椎茸)
10(月)	はん ご飯 グリルチキン ひじき煮 みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)	はん ご飯 あかぎかな ゆず あん や なんきん 赤魚の柚子庵焼き(南瓜) そばろ煮(絹揚げ・グリーンピース) ごまドレサラダ(ほうれん草・蒲鉾) みそしる 味噌汁(キャベツ・しめじ)	はん ご飯 ぶたにく さんしょうに ねぎ 豚肉の山椒煮(葱) たまご や 卵ふくさ焼き みそしる な にんじん 味噌汁(しろ菜・人参) フルーツ(マンゴー)
11(火)	メロンパン かに玉 ようふう はくさい ぶたにく 洋風スープ(白オ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 む どり ようふうこうみ 蒸し鶏の洋風香味ソースがけ わふうに だいこん ぶたにく 和風煮(大根・豚肉) みそしる あぶらあ ねぎ 味噌汁(油揚げ・葱) フルーツ(ミックス)	むぎ 麦ごはん み そ に いんげん サバの味噌煮(隠元・パプリカ) いた なます れんこん にんじん 炒め生酢(蓮根・人参) やまいも 山芋とろろ すましじるな はな かまぼこ 清汁(菜の花・蒲鉾)
12(水)	はん ご飯 ポテトミンチ巻き(カレークリームスパ) フルーツ(バナナ) みそしる はくさい きぬあ 味噌汁(白オ・絹揚げ)	はん ご飯 ぶたにく いた 豚肉のオイスター炒め(グリーンピース) え び にもの 海老つみれの煮物 わさびあ さい あぶらあ 山葵和え(チンゲン菜・油揚げ) みそしる だいこんば 味噌汁(えのき・大根葉)	はん ご飯 ぎせいどうふ わふうあん だいこん ふき 擬製豆腐の和風餡かけ(大根・蒔) きんぴら 金平ごぼう スローサラダ(ブロッコリー) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)
13(木)	こくとう 黒糖ロール スクランブルエッグ どうにゅう とりにく 豆乳スープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しおこうや な にんじん ホッケの塩麴焼き(はたけ菜・人参) や ぶた いた もの もやしと焼き豚の炒め物 なんきん 南瓜のサラダ あか とうふ ねぎ 赤だし(豆腐・葱)	はん ご飯 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ(レタス) だいず にもの 大豆とこんにゃくの煮物 みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸) あんにんどうふ 杏仁豆腐
14(金)	はん ご飯 チキンピカタ こうみ だいこん ひらてん 香味ドレサラダ(大根・平天) みそしる ごぼう な 味噌汁(牛蒡・しろ菜)	きぬがさどん あぶらあ たまごたまねぎ 衣笠丼(油揚げ・卵・玉葱) い に れんこん ぶたにく 炒り煮(蓮根・豚肉) みそしる ふ 味噌汁(オクラ・おつゆ麩) フルーツ(パイ)	はん ご飯 ぎゅうにく わふういた 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き バンバンドレサラダ(カリフラワー) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(土)	こやまがた 小山型パン だいず 大豆ミートハンバーグ カレースープ(じゃが芋・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり このや お好み焼き サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) ほうれん草のお浸し みそしる しろねぎ ちくわ 味噌汁(白葱・竹輪)	ごはん ご飯 ぎん に つ きといも 銀ひらすの煮付け(里芋) ようふう 洋風ソテー(キャベツ・豚肉) みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ) こんぶ つくだに 昆布の佃煮
16(日)	ごはん ご飯 まし たまご だし巻き卵 しろ あ な はな ひらてん 白ごま和え(菜の花・平天) みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)	ごはん ご飯 しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げオニオンソースがけ やまいも に 山芋のそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根 みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)	ごもくごはん ひじょうしょく 五目御飯(非常食) とりにく こうみや こまつな 鶏肉の香味焼き(小松菜) やっこどうふ ねぎみそ 奴豆腐(葱味噌) と きず あ にんじん 土佐酢和え(もやし・人参) すましじる だいこんば 清汁(キャベツ・大根葉)
17(月)	ごはん ご飯 チキンナゲット ひとくち にもの 一口がんもの煮物 みそしる こまつな きぬあ 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん ご飯 ほいごろう 回鍋肉 きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(しめじ・えのき) かんてん かんもりあわ 寒天とフルーツ缶盛合せ(パイン)	ごはん ご飯 アジの照り煮(蓮根・オクラ) しお いた はくさい とりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) マカロニサラダ みそしる たまごねぎ 味噌汁(卵・葱)
18(火)	シュガーコッペパン ようふう 洋風ソテー(チンゲン菜・ウインナー) なんきん 南瓜ポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 こうやどうふ た あ にんじん きぬ 高野豆腐炊き合わせ(人参・絹さや) だいこん とりにく いた に 大根と鶏肉の炒め煮 あ ゆかり和え(とろろ) みそしる あさり しいたけ 味噌汁(浅利・椎茸)	ごはん ご飯 ぎゅうにく たまご 牛肉コロッケ(ゆで卵・キャベツ) しお 塩バターソテー(ベーコン・枝豆) ようふう ひた にんじん 洋風お浸し(ブロッコリー・人参) みそしる 味噌汁(ほうれん草・もやし)
19(水)	ごはん ご飯 ハムチーズピカタ ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ツナ) みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	チキンカレー こうみ あ だいこん だいこんば 香味ドレ和え(大根・大根葉) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬) ヨーグルト和え(フルーツミックス)	ごはん ご飯 ホキの和風バターソースソテー ふたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物 ご ま ひらてん 胡麻ドレサラダ(もやし・平天) みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)
20(木)	クリームツイスト やさしい ま 野菜ミンチ巻き(ふかしじゃが) ポトフ(白オ・人参・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 ぶた しょうがや な 豚の生姜焼き(うまい菜) コールスローサラダ こうやどうふ に 高野豆腐のそぼろ煮 みそしる 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん ご飯 ぶただいこん いんげん 豚大根(隠元) いかふくさ焼き みそしる ねぎ 味噌汁(ソーメン・葱) フルーツ(梨)
21(金)	ごはん ご飯 えび い ま たまご 海老そぼろ入りだし巻き卵 だいず 大豆煮 みそしる こまつな しろねぎ 味噌汁(小松菜・白葱)	ねぎとろ丼 う はな 卵の花 バジルドレサラダ(隠元・竹輪) みそしる 味噌汁(もずく・巻き麩)	ごはん ご飯 ハンバーグ&トマトスパゲティ(レタス) もやしと鶏肉の炒め物 みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉) つけもの たかなづけ 漬物(高菜漬)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(土)	しょく 食パン おおば 大葉ドレサラダ(キャベツ・平天) トマトスープ(セロリ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 さばのしおや たけのこんじん サバの塩焼き(筍・人参) じゃが芋 ふたにく にもの じゃが芋と豚肉の煮物 あか あさり 赤だし(浅利・えのき) もも フルーツ(桃・みかん)	はん ご飯 とりにく ゆずちゃに ふき しいたけ 鶏肉の柚子茶煮(蒔・椎茸) な わふう しろ菜とツナの和風ソテー なんきん 南瓜のマヨサラダ みそしる はくさい 味噌汁(白オ・もやし)
23(日)	はん ご飯 ようふう 洋風オムレツ こんぶあ きゅうり 昆布和え(胡瓜) みそしる そう しろねぎ 味噌汁(ほうれん草・白葱)	はん ご飯 ぶたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め にもの カニつみれの煮物 しろ あ 白ごま和え(ブロッコリー・コーン) みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)	はん ご飯 いわし さんしょうに ごもく はな いんげん 鯛の山椒煮(五目しんじょ花・隠元) いた なます あぶらあ れんこん 炒め生酢(油揚げ・蓮根) スパゲティサラダ みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)
24(月)	はん ご飯 たまねぎ にんじん ポロニアソーセージ(玉葱・人参) はくさい にびた 白オの煮浸し みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	な はなべんとう 菜の花弁当 たまご はん 卵そぼろご飯・ピーナツドレサラダ に こうやどうふ しいたけ サイコロ煮(高野豆腐・椎茸) いも かんろに ならづけ さつま芋の甘露煮・奈良漬 もも みそしる あさり たまねぎ フルーツ(桃)・味噌汁(浅利・玉葱)	はん ご飯 アブラガレイグリル(ヤングコーン) ふかしじゃが りんごドレサラダ(もやし・人参) みそしる はくさい な 味噌汁(白オ・しろ菜)
25(火)	ジャムパン ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き とりにく だいず コンソメスープ(鶏肉・大豆) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 さわらのさいきょうや さといも こんぶ サワラの西京焼き(里芋・昆布) だいず とりにく にもの 大豆と鶏肉の煮物 な はな わふうあ 菜の花となめこの和風和え すましじる はなふ 清汁(オクラ・花魁)	はん ご飯 ぶた しょうがや 豚の生姜焼き やっこどうふ たけあん 奴豆腐(なめ茸餡) きゅうり すのもの 胡瓜の酢の物 みそしる こまつな 味噌汁(キャベツ・小松菜)
26(水)	はん ご飯 に つ メヌケの煮付け からあ いんげん ピリ辛和え(キャベツ・隠元) みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	はん ご飯 にくだんご あまずあん れんこん たまねぎ 肉団子の甘酢餡がけ(蓮根・玉葱) に ひじき煮 ちゅうか かまぼこ 中華スープ(ザーサイ・蒲鉾) あんにんどうふ 杏仁豆腐	はん ご飯 あいがも 合鴨スモークスライス & オムレツ なんきんふく に 南瓜含め煮 はくさい だいこんば ひた 白オと大根葉のお浸し みそしる にんじん 味噌汁(わかめ・人参)
27(木)	チョコチップメロンパン ぎせいどうふ 擬製豆腐 いも とりにく カレースープ(じゃが芋・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	いなりずし 稻荷寿司 めん あんかけにゅう麺 ごぼう ふたにく い に 牛蒡と豚肉の炒り煮 フルーツ(りんご)	はん ご飯 しろみぎかなみ そ に だいこん にんじん 白身魚味噌煮(大根・人参) な とりにく いた もの しろ菜と鶏肉の炒め物 てづく どうふ 手作りごま豆腐 すましじるはくさい たけのこ 清汁(白オ・筍)
28(金)	はん ご飯 ミートオムレツ いも さつま芋サラダ みそしる さい 味噌汁(もやし・チンゲン菜)	はん ご飯 きぬあ た あ いんげん にんじん 絹揚げの炊き合わせ(隠元・人参) だいこん いた もの 大根とイカの炒め物 レモンドレサラダ(カリフラワー・コーン) みそしる しろねぎ 味噌汁(しめじ・白葱)	はん ご飯 とりにく 鶏肉のマスタードグリル(パプリカ) さといも ふたにく にもの 里芋と豚肉の煮物 みそしる ちくわ 味噌汁(ワカメ・竹輪) もも なし フルーツ(桃・梨)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
29(土)	こくとうしょく 黒糖食パン でんぶ ^い 入りだし巻 ^ま き卵 ^{たまご} ようふう 洋風スープ(チンゲン菜 ^{さい} ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	ゆかり ^{はん} ご飯 あかさかな ^て にやまいも 赤魚の照り煮(山芋・オクラ) キャベツ ^{とり} と鶏肉 ^{いた} の炒め物 ^{もの} みそしる ^な あさり 味噌汁(しろ菜・浅利) フルーツ(みかん)	ごはん ご飯 はっぼうさい 八宝菜 えび 海老シュウマイ ほうれん草 ^{そう} の和風和え ^{わふうあ} みそしる ^{きぬあ} だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根)
30(日)	ごはん ご飯 ようふう 洋風いかつみれ はくさい ^{ふた} にく ^{にもの} 白オと豚肉の煮物 みそしる ^{たまねぎ} にんじん 味噌汁(玉葱・人参)	ごはん ご飯 む ^{どり} 蒸し鶏(ゴマソース) こまつな ^{いた} もの 小松菜とツナの炒め物 だいこん ^{わふうあ} 大根の和風和え みそしる ^{とうふ} ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	ごはん ご飯 や ^{さば} ^{なんばんづ} ^{たまねぎ} にんじん 焼き鯖の南蛮漬(玉葱・人参) ようふう ^{ひた} 洋風お浸し(ブロッコリー・竹輪) みそしる ^{だいこんば} 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ ^{もも} (桃・パイ)
31(月)	ごはん ご飯 ほうれん草 ^{そう} オムレツ(アスパラ) だいず ^に 大豆煮 みそしる ^{はくさい} ^{あぶらあ} 味噌汁(白オ・油揚げ)	ごはん ご飯 しろガネダラのソテー(人参) たけのこ ^{ふた} にく ^い に 筍と豚肉の炒り煮 とうにゅうあ ^な 豆乳和え(うまい菜・えのき) みそしる ^{ごぼう} ^{しろねぎ} 味噌汁(牛蒡・白葱)	ごはん ご飯 わふう 和風ハンバーグ(レタス) きりぼしだいこん 切干大根 こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・コーン) コンソメスープ(セロリ・ベーコン)