

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(木)	まる 丸ロール いんげん 隠元とウインナーの洋風ソテー たまご コンソメスープ(卵) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ねぎや ロースト葱焼きチキン(蓮根・人参) ぶたにく きぬあ にも 豚肉と絹揚げの煮物 たまご じる こまつな にんじん かんぴよう 卵とじ汁(小松菜・人参・干瓢) もも フルーツ(桃)	はん ご飯 さんしょうにとうがん イワシの山椒煮(冬瓜・オクラ) な ぶたにく いた もの うまい菜と豚肉の炒め物 ポテトサラダ みそしる はくさい しいたけ 味噌汁(白オ・椎茸)
2(金)	はん ご飯 ハムチーズピカタ だいず 大豆煮 みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	はん ご飯 いも ホキのグリル(さつま芋・レタス) ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ベーコン) コールスローサラダ(カリフラワー) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)	はん ご飯 はっぼうさい ぶたにく はくさい たけのこにんじん 八宝菜(豚肉・白オ・筍・人参) え び 海老シュウマイ みそしる な あぶらあ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) フルーツ(マンゴー)
3(土)	しょく 食パン スパゲティサラダ カレースープ(キャベツ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ふうみ レモン風味のローストチキン(人参) きりぼしだいこん 切干大根 あ な ちくわ ピーナツドレ和え(しろ菜・竹輪) みそしる ま ぶ 味噌汁(オクラ・巻き麩)	はん ご飯 て や きぬ サバの照り焼き(絹さや) い に ごぼう とりにく にんじん 炒り煮(牛蒡・鶏肉・人参) しろ あ いんげん 白ごま和え(もやし・隠元) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)
4(日)	はん ご飯 いそま たまご 磯巻き卵 に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) みそしる あぶらあ たまねぎ 味噌汁(油揚げ・玉葱)	はん ご飯 あかざかな さいきょうや な 赤魚の西京焼き(はたけ菜) マヨサラダ(ブロッコリー・コーン) すましじるしいたけ にんじん 清汁(椎茸・人参) フルーツ(パイン)	はん ご飯 ぶたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め(キャベツ・人参) しょうふうや 松風焼き だいこん なます 大根の生酢 みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)
5(月)	はん ご飯 チキンピカタ(うまい菜・人参) きんぴら 金平ごぼう みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	はん ご飯 オムライス(ケチャップソース) いんげん エビフライ(隠元) コンソメスープ(セロリ・ウインナー) メロンゼリー	はん ご飯 て に うめかまぼこ こんぶま アジの照り煮(梅蒲鉾・昆布巻き) ふかしじゃが からあ あぶらあ ピリ辛和え(キャベツ・油揚げ) さくらづ 桜漬け
6(火)	メロンパン ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 コンソメスープ(キャベツ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しょうがに さといも サワラの生姜煮(里芋・オクラ) さい とり いた もの チンゲン菜と鶏ミンチの炒め物 こうみ だいこん 香味ドレサラダ(大根・コーン) とんじる ぶたにく ごぼう にんじん 豚汁(豚肉・牛蒡・人参)	はん ご飯 とりくに うめふうみや こまつな 鶏肉の梅風味焼き(小松菜) きぬあ にも 絹揚げの煮物 こうじ あ はくさい にんじん 麴ナムル和え(白オ・人参) みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)
7(水)	はん ご飯 ポロニアソーセージ(パプリカ) はくさい にびた 白オの煮浸し みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	キーマカレー しおこうじ あ 塩麴ドレ和え(もやし・ちりめん) ヨーグルト和え(ミックス) つけもの 漬物(らっきょ)	はん ご飯 えだまめ た あ にんじん ふき 枝豆がんと炊き合わせ(人参・蒟) ちゅうかいた だいこん 中華炒め(大根・ツナ) さつま芋サラダ みそしる こまつな はくさい 味噌汁(小松菜・白オ)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(木)	こやまがた 小山型パン ポテトミンチ巻き&金平ごぼう ようふう 洋風スープ(チンゲン菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ホッケのタレ焼き(隠元) に だいず とり トマト煮(大豆・鶏肉) あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜) みそしる ひらてん 味噌汁(もやし・平天)	はん ご飯 ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め(グリーンピース) ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物 ひ とうがん 冷やし冬瓜 みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)
9(金)	はん ご飯 ぎせいどうふ たまねぎ にんじん 擬製豆腐(玉葱・人参) マカロニサラダ みそしる だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)	にしよくどん たまご とり 二色丼(卵そぼろ・鶏そぼろ) い に たけのこにんじん ぶたにく 炒り煮(筍・ 人参・豚肉) あまず あ きゅうり かまぼこ 甘酢和え(胡瓜・蒲鉾) みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)	はん ご飯 ぎゅうやきにくいた 牛焼肉炒め いかふくさ焼き みそしる 味噌汁(ソーメン) な フルーツ(梨)
10(土)	ジャムパン きのこ プレーンオムレツ茸ソースがけ カレースープ(ミックスビーンズ) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ぶただいこん きぬ 豚大根(絹さや) やっこどうふ うめ 奴豆腐の梅ダレソースがけ みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ) フルーツ(りんご)	はん ご飯 しろみざかな からあ しろねぎ 白身魚の唐揚げ(白葱ソース) ちゅうかいた 中華炒め(もやし・ニラ) な ちくわ あ もの うまい菜と竹輪の和え物 みそしる いも しいたけ 味噌汁(じゃが芋・椎茸)
11(日)	はん ご飯 て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 コールスローサラダ みそしる そう あさり 味噌汁(ほうれん草・浅利)	せきはん 赤飯 さしみも え び 刺身盛り(カレイ・サーモン・海老) わ ふう に こ さといも ぶたにく 和風煮込み(里芋・豚肉) ちやわんむ 茶碗蒸し みそしる ふ 味噌汁(麴)	はん ご飯 とり 鶏肉オニオンソース煮(隠元・人参) いた なます れんこん あぶらあ 炒め生酢(蓮根・油揚げ) かんてんあん ミルク寒天杏ソースがけ みそしる あぶらあ 味噌汁(わかめ・油揚げ)
12(月)	はん ご飯 チキンナゲット はくさい ゆず あ 白オの柚子レモン和え みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)	はん ご飯 ハンバーグ(ステーキソース) な い た もの うまい菜とえのきの炒め物 ごまドレサラダ(カリフラワー・竹輪) みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	はん ご飯 さんしよくいなりた あ なんきん な 三色稻荷炊き合わせ(南瓜・しろ菜) いた はくさい ぶたにく とろみ炒め(白オ・豚肉) みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉) もも フルーツ(桃ミックス)
13(火)	こくとうしょく 黒糖食パン たま かに玉 ようふう 洋風スープ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	ながのえき 駅弁シリーズ(長野駅) はん ゆかりご飯 ソースとんかつ・ひじき大豆煮 な し つけもの のざわなづけ フルーツ(梨)・漬物(野沢菜漬) あか はくさい 赤だし(白オ・しめじ)	はん ご飯 に つ やまいち いんげん アブラガレイの煮付け(山芋・隠元) わふういた さい とり 和風炒め(チンゲン菜・鶏肉) マカロニサラダ みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)
14(水)	はん ご飯 スクランブルエッグ ウインナー みそしる しろねぎ 味噌汁(わかめ・白葱)	ねぎ とん ねぎとろ丼 きりぼしだいこん 切干大根 なんきん 南瓜のサラダ みそしる にんじん 味噌汁(もやし・人参)	はん ご飯 クリームチキン(ヤングコーン・人参) いた もの キャベツとウインナーの炒め物 しろ あ そう ひらてん 白ごま和え(ほうれん草・平天) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(木)	ミルクツイスト ようふう 洋風いかつみれ とうにゆう いんげん 豆乳スープ(隠元・ベーコン) ぎゅうにゆう 牛乳	おにぎり この や お好み焼き きぬあ に 絹揚げのそぼろ煮 みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・うまい菜) もも フルーツ(桃・みかん)	はん ご飯 しろみざかな からあ ちゅうかあんが 白身魚の唐揚げ中華餡掛け ごぼう ぶたにく い に 牛蒡と豚肉の炒り煮 たまごとうふ 玉子豆腐 ちゅうか はるさめ ねぎ 中華スープ(春雨・葱)
16(金)	はん ご飯 い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 す きゅうり ちくわ ごま酢(胡瓜・竹輪) みそしる はくさい にんじん 味噌汁(白オ・人参)	はん ご飯 こうそう こ や ホキの香草パン粉焼き(レタス) だいこん とりにく しおに 大根と鶏肉の塩煮 からあ たまねぎ ピリ辛和え(ブロッコリー・玉葱) みそしる あさり 味噌汁(キャベツ・浅利)	はん ご飯 にく えだまめ 肉じゃが(枝豆) やっことうふしょうゆ 奴豆腐(醤油) こうじ あ いんげん 麴ナムル和え(もやし・隠元) みそしる 味噌汁(しめじ・わかめ)
17(土)	やま ミニ山シュガー ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ベーコン) にんじん パプリカと人参のポタージュ ぎゅうにゆう 牛乳	はん ご飯 み そ に にんじん サバの味噌煮(人参・オクラ) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 に ひじき煮 すましじる そう たまねぎ 清汁(ほうれん草・玉葱)	はん ご飯 む どり 蒸し鶏のレモンバターソースがけ わふう な 和風ソテー(しろ菜・ツナ) こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・玉葱) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)
18(日)	はん ご飯 ミートオムレツ す もずく酢 みそしる しろねぎ にんじん 味噌汁(白葱・人参)	はん ご飯 ぶたにく じょうゆいた 豚肉のごま醤油炒め ひとくち にもの 一口がんもの煮物 うめ あ はくさい 梅がつお和え(白オ・なめこ) みそしる はなふ 味噌汁(ソーメン・花麴)	はん ご飯 ぎん こまつ な 銀ひらすのグリル(小松菜) わふう に こ いも あぶらあ 和風煮込み(じゃが芋・油揚げ) みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸) フルーツ(マンゴー)
19(月)	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 あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	まめ 豆ごはん しろみざかな しょうがに だいこん いんげん 白身魚の生姜煮(大根・隠元) とりにく いた もの キャベツと鶏肉の炒め物 わふう 和風ドレサラダ(もやし・コーン) みそしる あさり さといも 味噌汁(浅利・里芋)	はん ご飯 ふき にんじん ローストチキン(蒔・人参) わふう に ごぼう きぬあ にんじん 和風煮(牛蒡・絹揚げ・人参) コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしる 味噌汁(オクラ・おつゆ麴)
20(火)	しょく 食パン だいず 大豆ミートハンバーグ ぶたにく コンソメスープ(アスパラ・豚肉) ぎゅうにゆう 牛乳	はん ご飯 ぶたにく さんしょうに えだまめ 豚肉の山椒煮(枝豆) う はな 卵の花 みそしる こまつ な しろねぎ 味噌汁(小松菜・白葱) かんてん かんもりあわ なし 寒天とフルーツ缶盛合せ(梨)	はん ご飯 こう み や ごもく ばな アジの香味焼き(五目しんじょ花) なんきん ふく に 南瓜の含め煮 だいこん にんじん パンバンドレサラダ(大根・人参) みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参)
21(水)	はん ご飯 そう ほうれん草オムレツ ごまどうふ 胡麻豆腐 みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	はん ご飯 あかざかな ぎょうでん さといも いんげん 赤魚の魚田(里芋・隠元) な ちゅうかいだ はたけ菜とベーコンの中華炒め あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) すましじる ねぎ 清汁(もずく・葱)	はん ご飯 ミートローフ(レタス) だいず にもの 大豆とこんにゃくの煮物 バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる だいこん 味噌汁(大根・キャベツ)

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(木)	レーズンラウンド しろ菜とウインナーソテー とうにゅう 豆乳スープ(じゃがいも・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	いなりずし 稲荷寿司 あん たまご 餡かけ卵とじうどん(蒲鉾・葱) だいこん 大根とイカの炒め物 なんきん 南瓜のサラダ	はん ご飯 ぶたにく 豚肉とニラのオイスター炒め とうがん こ 冬瓜と小エビのくず煮 こうみ 香味ドレサラダ(キャベツ・人参) みそしる しろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ)
23(金)	はん ご飯 ひんもくぐさい たまご や 5品目具材の玉子焼き バナナ みそしる はくさい かまぼこ 味噌汁(白オ・蒲鉾)	はん ご飯 とり からあ 鶏の唐揚げ(レタス) キャベツとしめじの炒め物 わさびあ こまつ な にんじん 山葵和え(小松菜・人参) みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	はん ご飯 や なんぼんづ 焼きサワラの南蛮漬け こうやとうふ 高野豆腐のそぼろ煮 みそしる だいこん あさり 味噌汁(大根・浅利) つけもの たかなづけ 漬物(高菜漬)
24(土)	チョコチップメロンパン マヨサラダ(ひじき・豆) トマトスープ(隠元・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー りんごドレサラダ(キャベツ・パプリカ) ヨーグルトのはちみつ和え つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	はん ご飯 だいこん たまごあつあ べに おでん(大根・卵・厚揚げ・紅しんじょう) いた なます れんこん にんじん 炒め生酢(蓮根・人参) きゅうり こんぶ あ 胡瓜の昆布和え みそしる にんじん 味噌汁(もやし・人参)
25(日)	はん ご飯 やさしい ま 野菜ミンチ巻き&スクランブルエッグ きりぼしだいこん 切干大根 みそしる だいこん たまねぎ 味噌汁(大根・玉葱)	はん ご飯 しろみざかな に つ いんげん しいたけ 白身魚の煮付け(隠元・椎茸) もやしとピーマンの炒め物 マカロニマヨサラダ みそしる あぶらあ しろねぎ 味噌汁(油揚げ・白葱)	はん ご飯 ハンバーグ トマトソースがけ(しろ菜) しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) みそしる かまぼこ 味噌汁(キャベツ・蒲鉾) フルーツ(パイン)
26(月)	はん ご飯 いんげん たまねぎ にんじん ローストチキン(隠元・玉葱・人参) やっことうふ おおばみそ 奴豆腐(大葉味噌ダレ) みそしる いも きぬあ 味噌汁(じゃが芋・絹揚げ) ぎゅうにゅう 牛乳	ち ずし え び あなご かんびよ 散らし寿司(マグロ・海老・穴子・干瓢) サイコロ煮(高野豆腐) パンバンドレサラダ(小松菜・平天) あか あさり 赤だし(浅利・わかめ)	はん ご飯 ぶたにく 豚肉のブルコギ(ピーマン) わふう 和風ドレサラダ(キャベツ・コーン) すましじる さい たけのこ 清汁(チンゲン菜・筍) フルーツ(マンゴー)
27(火)	しょく 食パン やさしい とうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ ようふう 洋風スープ(カリフラワー・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	おやごどん 親子丼 さといも あぶらあ にもの 里芋と油揚げの煮物 みそしる ちくわ 味噌汁(キャベツ・竹輪) フルーツ(みかん)	はん ご飯 さいきょうや にんじん きぬ サバの西京焼き(人参・絹さや) さんしょくいなり にもの 三色稲荷の煮物 はくさい ひた 白オのお浸し すましじる そう しいたけ 清汁(ほうれん草・椎茸)
28(水)	はん ご飯 とり にもの 鶏つみれの煮物 はくさい あさづ 白オの浅漬け みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)	はん ご飯 チーズメンチカツ&オムレツ だいず こ にもの 大豆と小エビの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し みそしる ごぼう たまねぎ 味噌汁(牛蒡・玉葱)	はん ご飯 さけ さんしょうや きりぼしだいこん 鮭の山椒焼&切干大根 ひじきと豚肉の炒め煮 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ) カツオのねり梅

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
29(木)	チョコツイスト ちぐさやき 千草焼 いんげん ふたにく カレースープ(隠元・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 こうみや たけのこんじん ブリの香味焼き(筍・人参) ぶたにく いた もの 豚肉とパプリカの炒め物 みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) もも フルーツ(桃)	はん ご飯 むし どり あぶら 蒸し鶏(油淋ソース) ポテトサラダ いた もの キャベツとじゃこの炒め物 みそしる きぬあつあ 味噌汁(もやし・絹厚揚げ)
30(金)	はん ご飯 まし たまご だし巻き卵 あ な ちくわ おから和え(うまい菜・竹輪) みそしる さといも あさり 味噌汁(里芋・浅利)	おにぎり そう うめかまぼこ きつねそば(ほうれん草・梅蒲鉾) ぶたにく にもの ごぼうと豚肉の煮物 にんじん ごまドレサラダ(もやし・人参)	はん ご飯 あいがも 合鴨スモークスライス&シュウマイ きぬあ にもの 絹揚げの煮物 あ とろろ和え(オクラ) みそしる だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)
31(土)	こくとう 黒糖ロール しお あ こまつ な あぶら 塩ごま和え(小松菜・油揚げ) はくさい ポトフ(白オ・ペーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 にくだんご わふうあん れんこん たまねぎ にんじん 肉団子の和風餡(蓮根・玉葱・人参) キャベツとツナのソテー こうみ ちくわ 香味ドレサラダ(カリフラワー・竹輪) みそしる たまごねぎ 味噌汁(卵・葱)	はん ご飯 しろみぎかな みそ に な 白身魚の味噌煮(しろ菜) だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すましじろいたけ 清汁(椎茸・わかめ)