

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						ご飯 オムレツ 大根サラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 とろろ芋 花華大根 みそ汁
昼食						ご飯 豚肉のネギ塩炒め さつま芋の甘煮 もやしのわさび和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 かっぱのごま和え フルーツ
夕食						ご飯 ほっけの塩焼き 里芋とハムのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 白菜とベーコンのサラダ 刻みたくあん みそ汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 えびシュウマイ ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 いんげんのゆず味噌和え 梅びしお みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー きゅうりのかま和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 いんげんのドレ和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 オクラのおろし醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き もやしの酢の物 のり佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き ピーマンの中華炒め なすの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ ジャーマンポテト もやしのしその実和え フルーツ	ご飯 アジフライ 芋がらの煮物 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ	ご飯 酢豚 里芋の田楽 キャベツのしらす和え フルーツ	ご飯 カレイのゆず風味煮 なすとピーマンの味噌炒め かっぱの梅おかかか フルーツ	ご飯 ブルコギ風味炒め 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ
夕食	ご飯 さわらの煮付け 切干大根とキノコのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 たまねぎサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 ヒラスの味噌煮 レコンの辛子マヨネーズ しば漬け すまし汁	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーの生姜和え しそ桜 みそ汁	ご飯 めばるの塩麹焼き 野菜のガーリック 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き アボカドのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜の葱ソース和え 赤かっぱ みそ汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草のわさび和え 花華大根 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 いんげんのごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 ブロッコリーのドレ和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 きゅうりの和風和え 桜大根 みそ汁	ご飯 目玉焼き 白菜のサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの辛子和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 白身魚フライ 切干大根煮 キムチ和え フルーツ	ご飯 豆腐とアンの煮物 揚げなすのお浸し わかしの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 水餃子 もやしの中華和え フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き さつま芋のそぼろ炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 とんかつ 山菜の煮物 かっぱの甘酢和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ 春雨サラダ キャベツのおかか和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚のごま味噌焼き キャベツとキノコのソース和え しその実漬け すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 きゅうりの塩ダレ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ロールキャベツクリームソース レコンのベーコンソース風味 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さばのおろし煮 豆腐サラダ しば漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ ごぼうとハムのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 めばるの西京焼き ひじきの白和え 桜姫 すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き なすの甘辛炒め たかな漬け みそ汁
	17	18(敬老の日)	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのしらす和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 つくねの煮物 ほうれん草の生姜和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 いんげんのわか和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 ニシン甘露煮 もやしのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 オクラの梅和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 がんと煮物 きゅうりの酢味噌和え ふりかけ(たらこ) みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー きゅうりとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 えびちらし 金平ごぼう カラフルゼリー	ご飯 豚肉の中華煮 マカロニサラダ かっぱの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 いわしハンバーグ 柚子あん 大根のミルク煮 もろきゅう フルーツ	ご飯 春巻 大豆と芋がらの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き じゃが芋の和風炒め たまご豆腐 フルーツ	ご飯 回鍋肉 かっぱのかにあんかけ 塩昆布和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらの香味焼き 人参とキノコのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 わかしのなめたけ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 赤魚の洋風ソテー 枝豆とハムのサラダ 花華大根 みそ汁	ご飯 家常豆腐 なすのごま和え ザーサイ スープ	ご飯 豆腐寄せの山椒味噌かけ ひじきサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草のしらす和え 桜姫 みそ汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き きのこのマスタードソース 青かっぱ みそ汁
	24	25	26	27	28	29(十五夜)	30
朝食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 ブロッコリーの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 オクラの中華和え ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 厚焼き卵 いんげんの利休煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 いわし煮 きゅうりの棒々鶏風和え 桜姫 みそ汁	ご飯 さつま揚げの和風炒め かっぱのかま和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー ハムと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の白味噌和え 人参のナムル フルーツ	ご飯 すき焼き風コロッケ 高野豆腐の煮物 かっぱのサラダ フルーツ	ご飯 麻婆なす ふるふき大根 ほうれん草のおかか和え フルーツ	ご飯 めばるの粕漬焼き レコンのチキン炒め わさび風味漬け フルーツ	ご飯 五目ご飯 お月見ハンバーグ さつま芋サラダ フルーツ	ご飯 かけそば かき揚げ 白菜のなめたけ和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の磯風味焼き 筍の土佐煮 花華大根 みそ汁	ご飯 さばのもろみ味噌焼き ごぼうとキノコのサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 豚丼風煮 もやしのごま酢和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ほっけの梅塩焼き きのこのソース しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの磯和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げの生姜炒め 春雨の和え物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ほうれん草の煮浸し しそ桜 みそ汁