

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝	食	スティックパン(プレーン)牛乳 ポークビーンズ	米飯 味噌汁(厚揚げ・春菊) 玉葱とソーセージのソテー ヨーグルト	薄皮ミニ(クリーム)牛乳 キャベツとまぐろの和え物	米飯 みそ汁(玉葱) 切り干し大根のソテー ヨーグルト	スティックパン(きつまいも)牛乳 野菜炒め	おじや(鮭フレーク) みそ汁(玉葱) カレーソテー ジャア(ストロベリー)	
昼	食	栗ご飯 あじフライ 春雨の酢の物 卵スープ	きのこの炊き込みご飯 だし巻き卵 もやしの酢の物 豚汁 フルーツ(リンゴ)	若菜ごはん しょうゆラーメン ほうれん草サラダ バナナ(1/2)	米飯 はたてのクリームシチュー 切干大根とオクラのサラダ 鶏レバーの味噌煮 フルーツ(キウイ)	米飯 さばの煮つけ ナムル みそ汁(じゃがいも) たまごふりかけ	米飯 照り焼きチキン きつまいもおろし和え みそ汁(かぼちゃと油揚げ) バナナ(1/2)	
昼	間食			やわらかサブレ(いちご味)	プリン	お菓子	六ぼう焼き	
夕	食	ハヤシライス チキンサラダ コンソメスープ 福神漬	米飯 魚の煮付け マカロニサラダ すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(もも缶)	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き うの花炒め みそ汁(もやし) かつおふりかけ	米飯 豚肉の甘酢炒め しらえ 味噌汁(きつまいも) フルーツ(みかん缶)	米飯 えびフライ パンサンスー 粕汁 たかな漬	米飯 ぎせい豆腐 大豆サラダ みそ汁(大根) たくあん漬	
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
朝	食	米飯 みそ汁(豆腐と鮭) ほうれん草の煮渡し ヨーグルト	薄皮ミニ(あんパン)牛乳 里芋サラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ソーセージのソテー ヨーグルト	薄皮ミニ(白あん)牛乳 切り干し大根のイタリアン	米飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜) オムレツ(朝食用) ジャア(ストロベリー)	スティックパン(プレーン)牛乳 キャベツとまぐろの和え物	おじや(鮭フレーク) みそ汁(豆腐と鮭) 玉葱とソーセージのソテー ヨーグルト
昼	食	米飯 ポテトコロッケ ツナの酢の物 味噌汁(しめじ) しば漬け	米飯 魚の味噌煮 ひじきのサラダ 味噌汁(しめじ) みかん(1/2)	いもご飯 豚肉の中華風煮込み 春菊のごまあえ みそ汁(かぼちゃと油揚げ) フルーツ(リンゴ)	煎らし寿司 めかえ 金時豆の甘煮 かきたま汁 フルーツ(みかん缶)	ゆかりごはん 焼きそば ツナの酢の物 みそ汁(豆腐と鮭) バナナ(1/2)	米飯 なすと厚揚げのみそ炒め チキンサラダ みそ汁(大根) フルーツ(もも缶)	米飯 魚のムニエル 大豆サラダ コンソメスープ フルーツ(リンゴ)
昼	間食	レモンケーキ	抹茶蒸しパン	しっとりまんじゅう(黒糖)	栗のケーキ	きつまいも蒸しパン	お菓子	こしあん饅頭
夕	食	生姜ごはん 魚の煮付け キャベツのごま和え みそ汁(白菜) フルーツ(みかん缶)	米飯 変わり肉じゃが 茄子といかのごま味噌和え みそ汁(豆腐と小松菜) さけふりかけ	米飯 鶏つくねの照り煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐とキャベツ) 白菜漬	米飯 お好みたまご 白菜とカニかまの和え物 フルーツ(キウイ)	木の葉井 もやしの酢の物 みそ汁(かぼちゃ) フルーツ(パイナップル)	米飯 サバのみぞれ煮 里芋の煮物 かきたま汁 野菜漬	米飯 肉豆腐 五色なます みそ汁(もやし) バナナ(1/2)
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
朝	食	米飯 みそ汁(青菜) 小松菜の煮渡し ヨーグルト	薄皮ミニ(チョコ)牛乳 キャベツのソテー	米飯 みそ汁(豆腐と小松菜) 里芋サラダ ジャア(ストロベリー)	チョコチップスティックパン 牛乳 大豆サラダ	米飯 みそ汁(玉葱) チンゲン菜の油炒め ジャア(ストロベリー)	薄皮ミニ(クリーム)牛乳 野菜サラダ	おじや(生姜) みそ汁(豆腐と鮭) 玉葱とソーセージのソテー ジャア(ストロベリー)
昼	食	かつカレー トマトのサラダ 福神漬 バナナ(1/2)	米飯 えびフライ 五目大豆 コンソメスープ みかん(1/2)	魚のほおかぶり 野菜の煮しめ ブロッコリーのサラダ 柿 すまし汁(えのき)	牛丼 春菊のごまあえ みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(もも缶)	生姜ごはん さんまの竜田揚げ 三色和え みそ汁(白菜) バナナ(1/2)	米飯 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のごまあえ みそ汁(じゃがいも)	米飯(米50) 若鶏のクリーム煮 切干大根とオクラのサラダ 鶏レバーの味噌煮 フルーツ(リンゴ)
昼	間食	スイートポテト	黒ごまプリン	フリーカットロールケーキ	コーヒージェリー	薄皮まんじゅう	たご焼き(冷凍)	お菓子
夕	食	米飯 魚の煮付け エトと胡瓜の酢のもの みそ汁(豆腐と鮭) たかな漬	米飯 豚肉しょうが焼き ごま和え(白菜・春菊) みそ汁(大根) さけふりかけ	米飯 親子煮 キャベツとまぐろの和え物 バナナ(1/2)	米飯 カニ卵あんかけ チキンサラダ みそ汁(豆腐・青菜・椎茸) 漬物(きゅうり漬)	米飯 鶏つくねの照り煮 白菜のめた すまし汁(青菜) フルーツ(みかん缶)	きのこの炊き込みご飯 えびと豆腐のうま煮 かぶのユズ和え すまし汁(卵豆腐)	米飯(米50) 豚バラ大根 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(もも缶)
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
朝	食	米飯(米50) みそ汁(キャベツ) ほうれん草サラダ ジャア(ストロベリー)	スティックパン(プレーン)牛乳 ひじきソテー	米飯(米50) みそ汁(白菜) ポークビーンズ ヨーグルト	薄皮ミニ(あんパン)牛乳 ブロッコリーとトマト	米飯(米50) みそ汁(大根) 小松菜の煮渡し ヨーグルト	スティックパン(プレーン)牛乳 ほうれん草サラダ	おじや(シラス) みそ汁(豆腐と鮭) 切り干し大根のソテー ジャア(ストロベリー)
昼	食	ゆかりごはん きつねうどん かぼちゃサラダ ういす豆 フルーツ(パイナップル)	米飯(米50) だし巻き卵と野菜の煮物 チキンサラダ みそ汁(もやし) フルーツ(かき)	オムライス トマトのサラダ コンソメスープ 福神漬 フルーツ(みかん缶)	米飯 おでん さきさきと大根おろしのごま バナナ(1/2) 野菜漬	米飯(米50) 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(豆腐と鮭) たまごふりかけ	米飯(米50) チキン南蛮 あらめの炒り煮 みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(パイナップル)	米飯(米50) カニ卵あんかけ ほうれん草の白和え 味噌汁(きつまいも) フルーツ(もも缶)
昼	間食	ムースエクレア	きつまいも蒸しパン	ほうじ茶プリン	コロコロあんドーナツ	ミニ肉まん	やわらかサブレ(ココア味)	ベビージュークリーム
夕	食	米飯(米50) 魚の西京焼き うの花炒め みそ汁(大根)	米飯 鶏団子と野菜のポトフ 里芋の佃煮 ホウレン草のピーナツ和つば漬	米飯(米50) 魚の南蛮漬 和風サラダ みそ汁(豆腐と小松菜)	中華丼 ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ(キウイ)	親子どんぶり 三色なます みそ汁(豆腐となめこ) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 魚のカレムニエル 中華風酢の物 みそ汁(豆腐・青菜・椎茸) 茄子の漬け物	ハヤシライス チキンサラダ バナナ(1/2) らっきょう
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
朝	食	米飯(米50) みそ汁(豆腐と小松菜) 玉葱とソーセージのソテー ヨーグルト	薄皮ミニ(白あん)牛乳 サツマイモサラダ(朝食用)	米飯(米50) 味噌汁(ほうれん草) 煮渡し ヤクルト	チョコチップスティックパン 牛乳 スクランブルエッグ			
昼	食	米飯(米50) デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ(キウイ)	ひじきご飯 ミニ天ぷら ほうれん草の梅かつお和え かきたま汁 バナナ(1/2)	米飯(米50) サバの煮つけ ブロッコリーのサラダ みそ汁(豆腐と鮭) フルーツ(かき)	米飯(米50) かぼちゃコロッケ 菁しそサラダ コンソメスープ みかん(1/2)			
昼	間食	きつまいも蒸しパン	ミニマドレーヌ	マンゴープリン	ハロウィンどら焼き			
夕	食	米飯(米50) いり豆腐 アロカシーの酢味噌かけ 鶏レバーの味噌煮 たかな漬	米飯(米50) 豚肉のおろし煮 ごま和え(白菜) みそ汁(かぼちゃと油揚げ) のりたまごふりかけ	米飯(米50) 大根と肉だんごの煮物 ちくわの酢の物 青菜ときこの中華スープ フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 魚の照り焼き ピーナツ和え 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 漬物(きゅうり漬)			