

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
						
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
01 土	鶏団子の煮物 フロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉ととうもろこしの甘辛炒め かぼちやの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ	骨有りのあじの野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 切干大根の中華和え ご飯 味噌汁	和風あんかけ玉子焼き 肉じゃが 冷奴 味噌汁	鶏肉のしょう油風味照り焼き ひじきの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉のしょう油風味照り焼き ひじきの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁
02 日	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グット	豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
03 月	竹輪のソテー ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 ふりかけ	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
04 火	かんもの煮物 ビーコンのおかわ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの味噌漬り焼き ごぼうの甘酢炒め たまご冷奴 すまし汁	さばの味噌漬り焼き ごぼうの甘酢炒め たまご冷奴 すまし汁	さばの味噌漬り焼き ごぼうの甘酢炒め たまご冷奴 すまし汁	さばの味噌漬り焼き ごぼうの甘酢炒め たまご冷奴 すまし汁	さばの味噌漬り焼き ごぼうの甘酢炒め たまご冷奴 すまし汁
05 水	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁
06 木	和食と野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁
07 金	ひじきのそばろ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グット	ねばねばそば(冷) れんこんきんぴら ほうれん草のゆず風味和え ツルーツ(梨)	ねばねばそば(冷) れんこんきんぴら ほうれん草のゆず風味和え ツルーツ(梨)	ねばねばそば(冷) れんこんきんぴら ほうれん草のゆず風味和え ツルーツ(梨)	ねばねばそば(冷) れんこんきんぴら ほうれん草のゆず風味和え ツルーツ(梨)	ねばねばそば(冷) れんこんきんぴら ほうれん草のゆず風味和え ツルーツ(梨)
08 土	卯の花 なすのごま和え 緑豆とゆかりのお粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	骨有りのあじの南蛮漬り ビーコンソテー かぶら-ピーチ-のサラダ ご飯 味噌汁	骨有りのあじの南蛮漬り ビーコンソテー かぶら-ピーチ-のサラダ ご飯 味噌汁	骨有りのあじの南蛮漬り ビーコンソテー かぶら-ピーチ-のサラダ ご飯 味噌汁	骨有りのあじの南蛮漬り ビーコンソテー かぶら-ピーチ-のサラダ ご飯 味噌汁	骨有りのあじの南蛮漬り ビーコンソテー かぶら-ピーチ-のサラダ ご飯 味噌汁
09 日	白玉焼き ちやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グット	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁
10 月	竹輪の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ふりかけ	五目うどん 川松菜のソテー ひじきれんこんのサラダ ツルーツ(みかん缶)	五目うどん 川松菜のソテー ひじきれんこんのサラダ ツルーツ(みかん缶)	五目うどん 川松菜のソテー ひじきれんこんのサラダ ツルーツ(みかん缶)	五目うどん 川松菜のソテー ひじきれんこんのサラダ ツルーツ(みかん缶)	五目うどん 川松菜のソテー ひじきれんこんのサラダ ツルーツ(みかん缶)
11 火	厚揚げの味噌かけ 大根の和風マヨ和え 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	骨有りのさばの山椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁	骨有りのさばの山椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁	骨有りのさばの山椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁	骨有りのさばの山椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁	骨有りのさばの山椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁
12 水	炒り卵 わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
お盆	ハートと野菜の洋風煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	大びら盛り合わせ なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え そうめん汁	大びら盛り合わせ なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え そうめん汁	大びら盛り合わせ なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え そうめん汁	大びら盛り合わせ なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え そうめん汁	大びら盛り合わせ なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え そうめん汁
14 金	高野豆腐の煮物 わかろニサラダ 冬瓜と卵の雑炊 漬物 DHA+EPA3-グット	豚肉の塩タレ炒め さつま芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め さつま芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め さつま芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め さつま芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め さつま芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁
15 土	オムレツ 切干大根のポテト和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ロールパン ポテトサラダ ツルーツ(黄桃缶)	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ロールパン ポテトサラダ ツルーツ(黄桃缶)	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ロールパン ポテトサラダ ツルーツ(黄桃缶)	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ロールパン ポテトサラダ ツルーツ(黄桃缶)	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ロールパン ポテトサラダ ツルーツ(黄桃缶)