

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		パン プチハンバーグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ チンゲンサイの青じそドレ和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 しろ菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食		ごはん 手作りコロツケ インゲンのバターソテー ビーンズサラダ すまし汁	ごはん おかかふりかけごはん 醤油ラーメン しゅうまい オクラのじゃこ和え 杏仁豆腐	ごはん アカウオの煮付け 蒸し大学芋 白菜の甘酢和え すまし汁	オムライス コロツケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 牛肉の柳川煮 五目煮 海藻サラダ 味噌汁	ごはん サケの塩焼き チンゲンサイの炒め物 もやしのおかか和え 味噌汁
夕食		ごはん 豚の生姜焼き 高野の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん ホツケの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 胡瓜の中華和え すまし汁	ごはん 鶏のごまだれ炒め 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 アスパラのソテー カリフラワーのマヨ和え すまし汁	ごはん 八宝菜 切干大根の炒め煮 キャベツのサラダ 中華スープ	ごはん 肉じゃが 茄子のツナ炒め 菜の花の和え物 すまし汁

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン キャベツのコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 白菜のお浸し 味噌汁	ホットケーキ ベーコンソテー みかん缶
昼食	☆コース料理☆ 生ハムサラダ ライス コーンポタージュ フライ（エビ・イカ・ホタテ） ステーキ チーズケーキ	親子丼 じゃこピーマン トマトサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ごはん アジの蒲焼き 里芋の味噌田楽 チンゲンサイの中華和え すまし汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め レンコンの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん サバの塩焼き 筍の煮物 ほうれん草のポン酢和え すまし汁	チキンカレー 白身魚フライ カリフラワーのサラダ オレンジ	ごはん 豚肉のオイスター炒め キャベツの煮浸し ぜんまいナムル すまし汁
夕食	ごはん サワラの煮付け 南瓜のバターソテー オクラの梅かつお和え 味噌汁	ごはん メバルの味噌焼き 肉団子の煮物 卵豆腐 すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜炒め なすのそぼろ煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん サケの西京焼き じゃが芋のバター醤油炒め ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 菜の花のソテー 海藻サラダ すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの玉子炒め インゲンのツナマヨ和え コンソメスープ

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン スクランブルエッグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラの和え物 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 胡瓜のかにかま和え 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	☆敬老祝賀会☆ 赤飯 天ぶら盛り合わせ 炊き合わせ 刺身 フルーツ(梨) 赤だし 茶碗蒸し	ごはん アジの照り煮 インゲンの炒め物 もやしのナムル 味噌汁	ごはん フライ盛り合わせ 筍の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 焼き茄子 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 回鍋肉 五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん カレイの竜田揚げ キャベツのソテー インゲンのごま和え 味噌汁	鮭ふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごゼリー
夕食	ごはん たらのチリソース 焼きビーフン チンゲンサイのごま和え すまし汁	ごはん 鶏大根 茄子の揚げ浸し 春菊のわさび和え 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん おでん 金平ごぼう 白菜のしそ和え すまし汁	ごはん サバの塩焼き チンゲンサイと焼き豚の炒め物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	ごはん 鶏じゃが ひじき煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き 筍とふきの土佐炒め 春菊の和え物 味噌汁

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー	パン オムレツ パイ 缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン エビサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 春菊の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー
	ごはん アジの梅煮 レンコンの甘辛炒め チンゲンサイのナムル かき玉汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 じゃこピーマン 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	散らし寿司 冬瓜の煮物 菜の花のおかか和え 赤出し	ごはん 豚の角煮 アスパラのソテー 春菊のかにかま和え けんちん汁	ごはん コロッケとササミチーズフライ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ すまし汁	ごはん すき焼き煮 ピーマンのピリ辛炒め 長芋のポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 すまし汁
	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大根のえびあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん アカウオの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 胡瓜のサラダ すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 海鮮団子の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 茄子の揚げ浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん メバルの味噌漬け焼き もやしの炒め物 オクラとなめこの和え物 すまし汁	ごはん チキンカツ きのこのソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁
昼食							
夕食							

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30				
朝食	パン スパゲティサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 小松菜のおかか和え 味噌汁				
昼食	☆お誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ コンソメスープ フルーツ（梨） サワーチェリーケーキ	たまごふりかけごはん かきあげうどん 筑前煮 三色和え ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 海鮮団子の煮物 ブロッコリーのたらこマヨ和え 味噌汁				
夕食	ごはん 肉団子の旨煮 さつまいも甘煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 南瓜の煮付け しろ菜の和え物 すまし汁	ごはん カレイの生姜煮 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁				