

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 五目きんぴら きのこ玉子焼き 味噌汁(キャベツ、わか)	御飯 白菜とリーゼットの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、サマイ)	御飯 里芋の煮物 鮭フレーク 味噌汁(か、麩)	御飯 小松菜とえびつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(か、じゃが芋)	御飯 車麩の煮付け ミートボール 味噌汁(里芋、わか)	御飯 ジャガイモとツナの煮物 オムレツ 味噌汁(小松菜、麩)
昼食	御飯 鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(揚げ茄子、玉葱)	御飯 かにたま 茄子とえびのフリール炒め 中華風ポテトサラダ 豆腐とかき中華入ブ	鶏肉とキノコのガーライス ピラフと玉子の炒め コーンスープ 漬物(福神漬)	御飯 かぼちゃコック ひじきの煮物 青梗菜ときのこのボン酢和え かき玉スープ	御飯(デイ：わかめorたらこ) 豚しょうが焼き かぼちゃの煮物 インゲンと人参のおかか和え つみれ汁	御飯 親子煮 青梗菜ともやし炒め ひじきと人参の和え物 (デイ)みかん缶 味噌汁(豆腐、椎茸)	御飯(デイ：パン) たらとかぼちゃのクリームチュー ホリソウのソテー キャベツマリネ (デイ)バナナ
夕食	御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト もやしとササミの和え物	御飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草とツナの炒め キャベツ塩昆布和え	麦入り御飯 鯖の南蛮漬け 豆腐田楽 小松菜のごまあえ	御飯 かぶのクリーム煮 キャベツとリーゼットの炒め ブロッコリーの明太和え	御飯 干草焼き 小松菜の煮びたし 大根サラダ	御飯 鮭のきのこクリームあん ブロッコリーのクリーム煮 ごぼうサラダ	御飯 八宝菜 かかみと枝豆のサラダ いんげんのゆず味噌和え
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 さつま揚げと大根の煮物 黒豆煮 梅干し 味噌汁(豆腐、トコロ昆布)	御飯 リーゼットとブロッコリーの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ホリソウ、ソメイ)	御飯 厚揚げと青菜の煮物 甘酢肉団子 味噌汁(里芋、葱)	御飯 キャベツとインゲンの煮物 トマト炒め 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 高野豆腐含め煮 さんまみぞれ煮 味噌汁(ジャガイモ、たま)		
昼食	御飯 鯖の味噌煮 なすとじゃが芋のひき肉甘酢炒め 三色和え すいとん汁	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜とちくわのツナ和え (デイ)桃缶 キャベツのスープ	五目炊き込み御飯 かかれい葱塩焼き 薩摩芋と南瓜のいとこ煮 インゲンとささみのごまあえ (デイ)柿 豆腐の澄まし汁	かけ蕎麦 野菜天ぷら サマイの白和え (デイ)ぶどう缶	御飯 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーとひじきのマリネ (デイ)りんご缶 きのこのクリーム入ブ		
夕食	御飯 鶏の照り焼き 根菜の煮物 春雨サラダ	御飯 おでん きんぴら 青梗菜とかにかまのあえ物	御飯 鶏肉となすのみぞれ煮 じゃが芋とピラフの炒め物 ほうれん草海苔和え	御飯 豚肉と牛蒡のしくれ煮 人参とツナの炒め もやしとキノコのゆかりあえ	麦入り御飯 かます野菜あんかけ かぼちゃの煮物 長芋とろろ		