

日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
						
			そうめんチャンプル アユの甘露煮 大根の味噌汁	鶏胸肉ともやしのおかか醤油 海藻サラダ・カニカマ ごまめ 玉ねぎの味噌汁	きつねうどん おにぎり 出し巻き玉子	鯖の塩焼き ほうれん草とカモ肉のナムル キャベツの漬物 茄子の味噌汁
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
						
豆腐ボール・生野菜 小松菜とちくわのお浸し 胡麻昆布 玉子の澄まし汁 *水ようかん	マスの塩焼き・生野菜 白菜とつみれのとろみあん 大根の味噌汁 パイナップル	鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 パンサンスー 清見オレンジ キャベツの味噌汁	鯖のみそ焼き・生野菜 ほうれん草と胸肉の胡麻和え 白菜の漬けもの 豆腐の中華スープ	鮭のバター焼き・レモン生野菜 大根・南瓜・人参・高野の煮物 キャベツの味噌汁	ミートボール・ぶろっこりー・生野菜 マカロニサラダ 芝菊 玉ねぎのコンソメスープ	トンカツ・生野菜 海藻サラダ そうめんの澄まし汁 清見オレンジ
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
						
鶏胸肉のピカタ・生野菜 ほうれん草のカニあんかけ 蕪の漬物 玉ねぎの味噌汁 *りんごゼリー	ミックスフライ・生野菜 合鴨ロース わかめと巻麩の澄まし汁 黄桃	新玉入り焼き肉・野菜炒め ほうれん草とちりめんのお浸し 大根の味噌汁 オレンジ	ハンバーグ・生野菜 そうめんとシーチキンのマヨ和え 胡麻昆布 かぼちゃの味噌汁	カレーの煮つけ・生野菜 いんげんと人参の胡麻和え 大根の漬物 大根の赤だし	玉子豆腐のきのこあん 南瓜と高野の煮物 大根の漬物 じゃがいもの味噌汁	カモ肉入りぶっかけそうめん おにぎり ほうれん草と煎り卵のお浸し
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
						
酢鶏・生野菜 里芋田楽 胡麻昆布 玉子の澄まし汁 *マーメイドケーキ	スペイン風オムレツ・生野菜 きゅうり・わかめとちりめんの酢の物 大根の味噌汁 白桃	手作りコロッケ・生野菜 大根・南瓜・人参の煮物 大根の漬物 そうめんの味噌汁	鶏モモのネギソース・生野菜 高野豆腐の玉子とし いかなご 大根の味噌汁	そうめんチャンプル アユの甘露煮 大根の中華スープ 清見オレンジ	いわしの梅しそ巻と出し巻き玉子・生野菜 じゃがいもと鶏肉の旨煮 赤カブ漬け 玉ねぎの味噌汁	稲荷ずし 茄子の揚げだし 素麺の澄まし汁 清見オレンジ
26日	27日	28日	29日	30日		
						
鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 アユの甘露煮 胡麻昆布 大根の味噌汁 *桃ゼリー	海老カツ・生野菜 大根の肉みそかけ キャベツのコンソメスープ パイナップル	豆腐ボール・生野菜 きゅうり・タコ・わかめ・春雨の酢の物 晩柑 大根の味噌汁	豚肉と新玉の焼き肉風 南瓜と高野の煮物 ジャガイモの味噌汁	さわらの塩焼き・生野菜 ジャガイモとベーコンの炒め物 きのこの佃煮 もち麩とわかめの赤だし	きつねうどん 春菊と胸肉の胡麻和え おにぎり	