

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 665kcal 味噌汁 メンチカツ 魚の蒲焼き 刻み昆布の炒り煮 野菜のカレー炒め 菜花の辛子和え 漬物 ごま団子 フルーツ(パイン)	御飯 640kcal 中華スープ ホッケの塩焼き チキンナゲット 肉じゃが 和風炒め にんじんの千切りマリネ キャベツの磯辺和え バナナ入りヨーグルト エクレア	御飯 668kcal すまし汁 松風焼き 魚の梅焼 卵豆腐のしょうがあん 春野菜のビーフン炒め ブロッコリーのツナマヨ和え 味付け海苔 さつま芋のオレンジ煮 プリン	御飯 632kcal 豚汁 魚の香味焼 ポテトのチーズ焼き 中華春雨サラダ オクラとなめたけの和え物 うずら煮豆 杏仁豆腐 蒸しパン	御飯 685kcal 味噌汁 甘酢炒め 魚の土佐漬け かぼちゃコロッケ 白菜の煮浸し わかめの和風スパサラダ 浅漬け ゼリー ふのラスク
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 647kcal 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のケチャップ炒め 花野菜のサラダ ほうれん草のピーナツ和え 三色豆 ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ(オレンジ)	御飯 744kcal コンソメスープ 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 魚のチーズ焼 山芋の磯辺揚げ きんぴらごぼう スパゲティナポリタン 蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 黒糖蒸しパン	御飯 703kcal 味噌汁 白身魚のフライ 鶏肉の山椒焼き 卵炒め がんもどきの煮物 MIXビーンズのサラダ チンゲン菜のごま和え ミニどら焼き りんごムース	御飯 573kcal 春雨入り中華風スープ 豚肉のプルコギ風 魚のマヨネーズ焼き 大根のおかか煮 シーザーサラダ 玉ねぎのおひたし 昆布巻 まんじゅう フルーツ(パイン)	御飯 634kcal 味噌汁 鶏肉の味噌焼き はんぺんの卵とじ フレンチポテト ハム野菜炒め 温野菜サラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え せんべい おからケーキ
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 691kcal 味噌汁 タンドリーチキン 揚げだし豆腐 なす味噌炒め さつま芋のサラダ 菜花の辛子和え 昆布佃煮 シフォンケーキ 杏仁フルーツ	ハヤシライス 754kcal コンソメスープ ミニオムレツ ハムカツ きのこサラダ ジャーマンかぼちゃ 大根の甘酢漬け プリン フルーツ(オレンジ)	《お楽しみ食》 613kcal スナップエンドウとえびの炊き込みご飯 うどのすまし汁 鱈の唐揚げ春野菜あん 茶碗蒸し ふきのきんぴら ポテトサラダ ロールケーキ いちごゼリー	御飯 638kcal 中華風コーンスープ 魚の塩焼き 豆腐ハンバーグ 山菜おろしソース ポテトフライ 切干し大根の煮物 ひじきのサラダ オクラのけずり和え トースト 水ようかん	御飯 659kcal 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚のしそ風味揚げ 煮物 大根サラダ ブロッコリーのごま味噌和え 漬物 コーヒーゼリー 甘納豆蒸しパン
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 650kcal とろろ昆布汁 さばの味噌煮 豆腐ナゲット お煮しめ いんげんのツナ和え 漬物 バームクーヘン おしろこ	御飯 754kcal けんちんそば コロッケ 鯰の和風マリネ ひじきの炒り煮 キャベツサラダ 小松菜の生姜和え 昆布巻 甘納豆 バナナ風味プリン	御飯 613kcal 中華風スープ 麻婆豆腐 魚のごまだれ焼 お好み焼き 大根の煮物 野菜サラダ 味付け海苔 まんじゅう ぶどうゼリー	御飯 746kcal 味噌汁 ロールキャベツのクリーム煮 魚の照焼き 春巻き にんじんのきんぴら ツナサラダ 昆布茶漬け ホットケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 651kcal 味噌汁 肉どうふ 魚の磯辺焼き ポテトフライ 野菜のコンソメ煮 和風炒め 浅漬け ブッセ ババロア
29日 (月)	30日 (火)			
御飯 611kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚の梅焼 ハム野菜炒め ホタテ風味フライ 里芋のごまマヨネーズサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え せんべい レアチーズ風味ムース	御飯 657kcal 味噌汁 鶏肉じゃが 魚のチーズ焼 なす味噌炒め 中華春雨サラダ わさび和え 昆布佃煮 肉まん フルーツ(オレンジ)			