

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
御飯 632kcal 味噌汁 天婦羅 鶏肉ときのこのトマト煮 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 コンソメ炒め マカロニサラダ 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ 水ようかん	御飯 726kcal 冷やしきつねうどん ピーマンの肉詰めフライ 魚のごま味噌焼 さつま芋醤油バター炒め もやしのばんさんすう オクラのけずり和え 枝豆 フルーツ(バナナ) ブッセ	御飯 648kcal 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩漬揚げ焼き 蒸しシューマイ 春野菜のビーフン炒め いんげんのごま和え 味付け海苔 ロールケーキ チョコババロア	菜めし 636kcal 味噌汁 やわらかハンバーグ 和風おろしソース 人参のグラッセ 厚焼き卵 トマト煮 きんぴらごぼう 浅漬け パインムース おからケーキ	御飯 636kcal かき玉汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉のマヨコーン焼き 肉じゃがコロケ 大根サラダ 酢味噌和え 漬物 ぶどうゼリー ようかん巻き
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
御飯 699kcal 味噌汁 モロの煮付け ぜんまいと竹輪の炒り煮 ポテトフライ コーンサラダ かぼちゃの小倉煮 ミニパイ 黒ごまプリン	《お楽しみ食》 754kcal セルフ天丼 すまし汁 チーズ焼き 豆腐のあんかけ 梅風味サラダ ミニロールケーキ わらび餅	御飯 616kcal コンソメスープ 白身魚のカレーパン粉焼き 回鍋肉 スパゲティミートソース ガーリック炒め 棒棒鶏 漬物 栗まんじゅう レアチーズ風味ムース	御飯 639kcal 味噌汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ ホッケの塩焼き だいこんきんぴら 豆腐のサラダ 辛子マヨネーズ和え 味付け海苔 かぼちゃ蒸しパン フルーツポンチ	御飯 591kcal 味噌汁 スペイン風オムレツ たらと春雨の韓国風煮 お煮しめ 卵の花炒り ほうれん草のナムル 昆布佃煮 エクレア コーヒーゼリー
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
御飯 634kcal 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蒸し魚 野菜あんかけ ホタテ風味フライ 冬瓜の梅煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え 昆布巻 バームクーヘン ヨーグルトフルーツソースがけ	ドライカレー 805kcal コンソメスープ チキンナゲット 和風スパゲティ グリーンサラダ フレンチポテト 漬物 黒糖蒸しパン 甘納豆	御飯 680kcal 味噌汁 魚の煮付け 鶏肉のレモン風味焼き コロケ 切干し大根の煮物 温野菜サラダ 枝豆 ホットケーキ オレンジゼリー	御飯 647kcal 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚の照焼き 蟹蒸しシューマイ ポテトきんぴら 冷や奴 浅漬け プリン せんべい	御飯 663kcal 味噌汁 鯔の和風マリネ 厚揚げと野菜の炒め物 卵ロール オクラのごま味噌和え ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ) 杏仁フルーツ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
御飯 706kcal 味噌汁 甘酢炒め 魚の南部揚げ ジャーマンポテト ばんさんすう わさび和え 浅漬け ふのラスク ごま団子	御飯 670kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ いんげんのピーナツ和え 昆布佃煮 蒸しパン ピーチゼリー	御飯 692kcal すまし汁 魚の焼き南蛮漬け 豆腐ステーキ 肉味噌がけ さつま芋のきんぴら ゆで野菜サラダ 小松菜のおひたし 漬物 まんじゅう フルーツ(パイン)	御飯 642kcal 中華スープ 和風ミートローフ 魚のごまだれ焼 鶏肉とさといもの味噌煮 ツナサラダ 夏野菜の香味和え ザーサイ ピザトースト 杏仁豆腐	御飯 644kcal 味噌汁 肉と野菜の甘酢炒め 魚のチーズ焼 厚焼き卵 ラタトゥーユ ほうれん草のおひたし 三色豆 ロールケーキ キャラメルプリン