

	(日)	(月)	(火)	(水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
朝食					御飯 ちくわと野菜の煮物 ハムサラダ うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 二色野菜の土佐和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとカリフラワーのソテー ちんげん菜のしらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳
昼食					御飯 豚肉の醤油麹炒め じゃが芋のマヨネーズ焼き 浅漬け 味噌汁	かしわうどん 和風サラダ ピーチゼリー	御飯 赤魚のしそ香り焼き 大豆五目煮 もやしと水菜の塩昆布和え 味噌汁
おやつ	【月間平均栄養価】 エネルギー：1511kcal たんぱく質：51.7g 脂質：34.1g 食塩相当量：7.4g				ロールケーキ（バニラ）	紅茶ケーキ	はちみつ入ドーナツ
夕食					御飯 助宗たらのみぞれあん ひじきの煮物 フルーツ缶（みかん）	御飯 メンチカツ ほうれん草のさっと煮 フルーツ缶（カクテル）	御飯 鶏肉の葱ソース 大根のかにかまあん フルーツ缶（パイナップル）
	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
朝食	食パン【いちごジャム】 ソーセージステーキと野菜のソテー フルーツ缶（黄桃） ポタージュ 牛乳	御飯 炒り卵 ゆかり和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナー炒め 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 おくら和え物 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 小松菜の二色浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー ちんげん菜とえのきの和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 卵と海老の旨塩がらめ 焼きビーフン ヨーグルト（ブルーベリーソース） 味噌汁	御飯 チキンのデミマスタードソース ズッキーナのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	たぬきそば 里芋のごまだれ フルーツポンチ	カレーライス 福神漬け キャベツのサラダ パインムース コンソメスープ	御飯 鶏肉のクリームソース 花野菜のソテー 青りんごゼリー コンソメスープ	御飯 めばるの照り焼き れんこんのゆず胡椒炒め いんげんのサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め なすの田舎煮 煮豆 すまし汁
おやつ	やわらかおかき（うす塩）	抹茶ようかん	パウムクーヘン（安納芋）	雪の宿（黒糖ミルク）	きなこまんじゅう	カステラ	デニッシュパン（りんご）
夕食	御飯 豚肉と白菜の白煮 ごぼうの味噌金平 フルーツ缶（りんご）	御飯 あじの竜田焼き がんもの含め煮 フルーツ缶（マンゴー）	御飯 あぶらかれの梅ソース 切り昆布の煮物 フルーツ缶（パイナップル）	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンとイカの炒め物 フルーツ缶（黄桃）	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 冬瓜のおかか煮 フルーツ（バナナ）	御飯 酢豚 えび風味焼売 フルーツ缶（みかん）	御飯 助宗たらのバター醤油 さつま芋の甘煮 フルーツ缶（カクテル）
	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
朝食	ロールパン【マーマレードジャム】 ツナと小松菜の炒め物 フルーツ缶（洋梨） コンソメスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 白菜と水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと南瓜の煮物 カリフラワーのしそ風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き おくら和え物 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ちんげん菜のツナ和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	肉野菜ラーメン（醤油） 春巻き 胡瓜の中華和え	御飯 さばの山椒焼き 切干大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのドレッシング和え いちごゼリー 味噌汁	御飯 めばるのカレーミニエール 御飯 根菜とベーコンのコンソメ煮 ごまだれサラダ コーンクリームスープ	【行事食（からだ元気） ：腸内環境を整えよう】 御飯 豚肉の塩麹味噌焼き さつま芋金平 バナナヨーグルト すまし汁	しらすと高菜のチャーハン 春雨の旨煮 ピーチムース 中華スープ	御飯 助宗たらのマヨネーズ焼き 筍とわかめの煮物 かにかま和え 味噌汁
おやつ	ソフトサラダせんべい	塩まんじゅう	黒糖ケーキ	パウムクーヘン	ぼたぼた焼き	クレープ（チョコ）	コーヒーサンドモカ
夕食	御飯 あぶらかれのねぎ味噌焼き 車麩の含め煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 豚肉のごま炒め なすの煮物 フルーツ缶（パイナップル）	御飯 赤魚の煮付け れんこんの味噌炒め フルーツ缶（りんご）	御飯 肉団子の甘酢がらめ 炒り豆腐 フルーツ缶（カクテル）	御飯 サーモンフライ ひじきの煮物 フルーツ缶（みかん）	御飯 鶏肉の焼き治部煮 ピーマンの山椒炒め フルーツ（パイナップル）	御飯 豚肉のオニオンソース 南瓜のチーズパン粉焼き フルーツ缶（洋梨）
	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
朝食	食パン【マーガリン】 スクランブルエッグ フルーツ缶（カクテル） 野菜スープ 牛乳	御飯 カリフラワーのツナ炒め いんげんのごま和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のからし和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージステーキのソテー おくらとしらす和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 カリフラワーのボン酢和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 もやしと蒸し鶏の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳
昼食	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ オレンジゼリー	御飯 豚肉となすの煮物 ごぼうと白滝のしぐれ炒め 胡瓜ともやしの梅肉和え 味噌汁	チキンカレー 福神漬け 大根サラダ りんごムース コンソメスープ	御飯 助宗たらの野菜あんかけ れんこん金平 わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げと鶏肉のもろみ味噌炒め 切り昆布の煮物 長芋の甘酢漬け すまし汁	御飯 豚肉の旨塩炒め 根菜の炒り煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 白身魚フライとコーンクリームポタージュ ほうれん草のバターソテー フルーツポンチ ポタージュ
おやつ	雪の宿	ミニピーナツパン	ワッフル	どら焼き	ロールケーキ（チョコ）	デニッシュパン（クリーム）	ドーナツ
夕食	御飯 蒸し鶏の塩だれ 油麩とかぶの煮物 フルーツ缶（黄桃）	御飯 さわらの南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 フルーツ缶（パイナップル）	御飯 あじの味噌漬け焼き ほうれん草の煮浸し フルーツ缶（みかん）	御飯 豚肉の生姜焼き 五目しんじょの含め煮 フルーツ缶（カクテル）	御飯 ミートローフ 和風きのこソース ちんげん菜とイカの炒め物 フルーツ缶（りんご）	御飯 めばるの醤油麹焼き ふうふう大根 フルーツ（バナナ）	御飯 肉じゃが いんげんのピリ辛炒め フルーツ缶（洋梨）
	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
朝食	レーズンロール オムレツ フルーツ缶（みかん） コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもとかぶの煮物 ほうれん草のサラダ うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト いんげんのピーナツ和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーとブロッコリーの炒め物 白菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハム入り炒り卵 しそ菜の二色浸し 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば 焼売 やわらか杏仁 中華スープ	【行事食（ご当地）：島根県】 カツライス コールスロー マスケットゼリー コンソメスープ	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ピーマンの炒め物 卵豆腐 味噌汁	御飯 めばるのタルタルソース焼き スナックエンドウのソテー ヨーグルト（ストロベリーソース） コンソメスープ	御飯 あじフライ 小松菜のさっと煮 煮豆 味噌汁	御飯 回鍋肉 かに風味焼売 フルーツポンチ 中華スープ	【ハロウィン】 御飯 煮込みハンバーグ コーンサラダ ぶどうムース パンフキンポタージュ
おやつ	ソフトサラダせんべい	たい焼き	ロールケーキ（コーヒー）	ショコラスペシャル	バナナコッタ	やわらかおかき（コンボタ）	さつま芋とりんごのバウムクーヘン
夕食	御飯 鶏肉の利休焼き れんこんの明太子炒め フルーツ缶（パイナップル）	御飯 助宗たらの薬味醤油 切干大根の煮物 フルーツ缶（カクテル）	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう フルーツ缶（りんご）	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶（黄桃）	御飯 つくねの味噌だれ さつま芋のレモン煮 フルーツ（パイナップル）	御飯 おでん いんげんのおかか炒め フルーツ缶（洋梨）	御飯 あぶらかれのさっぱり焼き ひじきの煮物 フルーツ缶（みかん）