



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A				御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 鶏肉のグリル いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 ブレンオムレツ(きのこソース) もやしとニラの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	
	星			御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味噌ごま豆腐 豚汁(豚肉・人参・しいたけ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	巻き寿司/稲荷寿司: 常食のみ れんこんと牛肉の金平 うまい菜とえのきのピーナツ和え いわしのつみれ汁	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 白菜と平天の梅かつお和え 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て	
	お			手作りパウンドケーキ	ととやき(いちごクリーム)	節分ボーロ	手作りあんシュー(栗あん)	
夕			御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根菜・大根)	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮	御飯 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)		
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 かみつみれの煮物 いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラのお浸し 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんの味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 照り焼き肉団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 干草焼き キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 里芋と豚肉の煮物 大根と大根菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・葱) とう六豆煮	御飯 かに玉 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	
	星	御飯 白身魚の揚げ物(和風味あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ)	キーマカレー しろなとちくわの塩麹和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と人参の金平 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)
	お	手作りスイートポテト	手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)	レモンかすてら	手作りきなこシフォンケーキ	ミルクまんじゅう	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作りぜんざい(うきみ)
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーとコーンのスーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) 山芋の鶏そぼろ煮 もやしと大根菜の大葉ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 さばの香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け	御飯 メバルの照り煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 カツとじ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(小松菜・もやし)白味噌仕立て みかん缶	御飯 いわしの生姜煮 ふかじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(キャベツ・平天)白味噌仕立て	
日付	12	13	14	15	16	17	18	
朝A	御飯 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 5品目具材の玉子焼き うまい菜と平天のパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 チキンピカタ 白菜となめこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
	星	御飯 豚キャベツ野菜炒め 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子どうふ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレ和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
	お	マイケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	パウムクーヘン	ミニ鯛焼き	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジシフォンケーキ
夕	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 タンダーチキン カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(花魁)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) しろなとツナのソテー コンソメスープ(ウイナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ	御飯 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 粕汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう)	御飯 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味	
日付	19	20	21	22	23	24	25	
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げの味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・人参)	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ りんごゼリー	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとコーンのスーサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	
	星	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 白身魚のマリネソース キャベツと平天の煮物 大根と人参のパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味	ボークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え マンゴー缶	御飯 酢鶏 白菜と平天の炒め煮 しろなのおから和え 中華スープ(春雨)	御飯 ふりかけ(鮭) ホッケのタレ焼き ふるふき大根(白味噌田楽) スパゲティーサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ)	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て
	お	手作り水ようかん	あんシュー	手作りきなこソフトマフィン	ワッフル	手作りぶどうゼリー	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	いしやきいも
夕	御飯 赤魚 ※介護食は寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	御飯 焼あじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のねぎ焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー とろろ汁 ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 黄金かれいの生姜煮 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)白味噌仕立て 昆布佃煮	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花魁) 黄桃缶	御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・あさり)	
日付	26	27	28	29				
朝A	御飯 ハムチーズピカタ うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	御飯 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)				
	星	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードソース) れんこんと平天の金平 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	大根ごはん[兵庫県郷土料理] 鶏肉の塩麹蒸し 里芋と豚肉の煮物 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 さけのクリームソースかけ カリフラワーとベーコンのソテー 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩)	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ)			
	お	シルベース	手作り酒まんじゅう	手作り抹茶シフォンケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)			
夕	御飯 豚大根 やっこ(醤油) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 さんまの山椒煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌かきたま汁 いりこ風味 みかん缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 洋なし缶のはちみつジュレ				

