



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん チキンピカタ 白菜となめこのお浸し 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼		ごはん(たらこふりかけ) さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ﾏﾝﾁｶﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の山椒煮 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 白味噌仕立て	びびんば かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のﾊﾝﾊﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味
お		手作りはちみつレモンゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン	どら焼き	手作りババロア(紅茶風味)	手作りﾏﾄﾞﾚｰｽ(ﾊﾅﾅ風味)	手作りあんシュー(栗あん)
夕		ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 洋なし缶	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 干草焼き 白菜と油揚げの麴ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん ポテトﾐﾝﾁ巻き ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏つみれ もやしとしめじの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ﾅﾅﾝ菜と油揚げのﾋｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(里芋・人参)	きのご雑炊 絹揚げのそぼろ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(あさり・しいたけ)
昼	稲荷寿司 七タソーマン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・しいたけ) 麦白味噌仕立て	散らし寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 フルーツ(パイナップル缶・白桃缶)
お	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作り抹茶ｼｵﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作り酒まんじゅう	いしやきいもと桃山	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル
夕	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ さくら漬け	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリーのりんごﾄﾞﾚ和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(花麴)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとﾊﾞﾌﾞﾘｶのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・人参)
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん クリームチキン チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん メヌケの焼き浸し 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と大根葉の豆乳和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 擬製豆腐 ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・人参)	ごはん さけの香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て パイナップルのオレンジジュレ	うな丼 れんこんとちくわの金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 麦白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(人参・しめじ)
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	フルーツムース	手作りスイートポテト	手作りいちごミルクﾌﾟﾘﾝ(ﾎｯﾍﾟｯｸﾞｸﾘｰﾑ添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	フィナンシェ(プレーン)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 のり佃煮	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とﾊﾞﾌﾞﾘｶの炒め物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌かきたま汁	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 ﾅﾅﾝ菜と平天のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩ﾊﾞｰｿｰﾔｰ 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のﾏﾝｺｰｿｰｽかけ	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) いりこ風味
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 野菜ﾐﾝﾁ巻き 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 玉子焼き 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん ミートオムレツ チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 筑前煮 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 金時豆煮 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根とﾊﾞﾌﾞﾘｶの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・人参)
昼	ごはん 銀ひらすのｸﾞﾘﾙ(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) みかん缶	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚ和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん チキン南蛮(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとﾊﾞﾌﾞﾘｶのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐)	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
お	手作りﾊｰﾘｰﾊﾞｳﾝﾄﾞｹｰｷ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ)	手作りｱｾﾛﾗｾﾘｰ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ	もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(こしあん)	手作りチョコマドレーヌ
夕	ごはん コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす)	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おくらのとろろ和え	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ キャベツとちくわの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの麴ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ごはん かに玉 いんげんとコーンのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・あさり)			
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ごはん シロガネダラの生姜煮 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) 手作りぶどうゼリー	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ			
お	おかしなバナナ	手作りぜんざい(あられ)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)			
夕	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ			