



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		米粥 魚のみそ煮 ブロッコリー 豆腐のすまし汁	米粥 ハンバーグ ベイクドじゃが 麩のみそ汁	米粥 南瓜コロッケ ブロッコリーおかか和え 大根のみそ汁	豚玉井 トマトサラダ	中華ぞうすい かき玉汁
午後食		トマトとツナの Pasta 蒸し野菜 果物	鮭と青菜のおじや 白菜スープ 果物	お野菜蒸しパン ポトフ 果物	人参しらすうどん りんごゼリー	麦茶 お菓子
	7	8	9	10	11	12
午前食	ポークカレー マカロニサラダ	米粥 魚の野菜あんかけ コンソメスープ	米粥 松風焼き 人参グラッセ ほうれんそうかき玉汁	米粥 高野豆腐の卵とじ 春雨スープ	鮭と白菜のあんかけ丼 人参と大根のおかか煮	煮込みうどん 果物
午後食	鮭のクリームパスタ トマトブロッコリー炒め 果物	鶏とキャベツのおじや 豆腐のだし煮 果物	バナナホットケーキ じゃが芋のポタージュ	小松菜とさつま芋のおやき なすのみそ汁 果物	ほうれんそう納豆パスタ りんごソテーきなこかけ	麦茶 お菓子
	14	15	16	17	18	19
午前食	体育の日	米粥 トマトのクリーム煮 和風サラダ	魚と野菜のおじや キャベツのみそ汁	豆乳リゾット しらすトマト	米粥 ムニエル 白菜のみそ汁 季節のポテトサラダ	野菜ぞうすい 卵スープ
午後食		人参蒸しパン コンソメスープ 果物	鶏団子うどん 蒸し野菜 果物	卵ほうれんそうにゆうめん さつま芋とりんごのココロ煮	ひき肉と大根のあんかけご飯 白和え 果物	麦茶 お菓子
	21	22	23	24	25	26
午前食	ポークカレー 春雨サラダ	お休み	米粥 ひじきのがんも焼き 温野菜 わかめのみそ汁	米粥 豚汁 納豆和え	親子丼 しらすとキャベツのサラダ	白身魚のリゾット すまし汁
午後食	フレンチトースト バナナヨーグルト		やきいも ミルクスープ 果物	なすのひき肉のあんかけそうめん 南瓜バナナ茶巾	レバーおやき オニオンスープ 果物	麦茶 お菓子
	28	29	30	31		
午前食	チキンカレー ひじきサラダ	米粥 すき焼き風煮 ほうれんそうかき玉汁	米粥 オムレツ ブロッコリー 麩とわかめのみそ汁	米粥 魚のパン粉焼き 小松菜の卵とじ 豆乳スープ		
午後食	のりおにぎり 果物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ野菜うどん バナナのきなこ和え	ツナと白菜のおやじ 人参と小松菜の含め煮 果物	スティックトースト 南瓜のポタージュ 果物		