

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	ごはん、カブの味噌汁、えび玉あんかけ、カリフラワーのスープ煮、ふりかけ	松茸ごはん、沢煮椀、鮭のホイル焼き、じゃが芋の含め煮、果物	抹茶パバロア、煎茶	ごはん、中華スープ、餃子、大根とさつま揚げの煮物、ほうれん草のお浸し
2	ごはん、玉葱の味噌汁、半ペンの卵とじ、きゃべつの胡麻和え、たいみそ	ごはん、お吸い物、鶏肉と栗の炒めもの、とろアジの西京焼き、里芋の含め煮、きゅうりの酢の物、果物	フルーチェ（メロン）、紅茶	ごはん、茄子の味噌汁、金目鯛の煮付け、茶碗蒸し、白菜のお浸し
3	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁、すり身豆腐の含め煮、ほうれん草の磯香和え、ふりかけ	かき揚げそば、キュウリの浅漬け、果物、赤いどうじジュース	おせんべい、煎茶	ごはん、お吸い物、ニラ玉豆腐（キザミ別調理）、八幡巻、ブロッコリーの和風ドレッシング
4	ごはん、ほうれん草の味噌汁、だし巻き卵、ピーマンのきんぴら、のり佃煮	ごはん、お麩と絹さやのお吸い物、柳川風挽き肉の卵とじ、胡瓜とワカメの酢の物、がんもの煮つけ、果物	スイスロール、ロイヤルミルクティー	ごはん、豆腐の味噌汁、ブリ大根、春菊としめじのお浸し、金時豆の甘煮
5	ごはん、豆腐と油揚げの味噌汁、納豆、里芋のそぼろ煮、ねり梅	ごはん、玉ねぎの味噌汁、メンチカツ、切干大根とアサリの煮付け、トマトと胡瓜のサラダ、果物	フルーチェいちご味、紅茶	ごはん、お吸い物、カニ玉、南瓜の含め煮、ほうれん草の白和え
6	ごはん、大根の味噌汁、目玉焼き、人参とセロリのサラダ、ふりかけ	ごはん、豚汁、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、じゃが芋とベーコンの炒め物、果物	今川焼き（蒸す）、煎茶	ごはん、白菜の味噌汁、鶏肉とこんにゃくの炒め煮、カニと胡瓜の酢の物、しば漬け
7	ごはん、大根の味噌汁、白身魚の煮付け、ニラともやしのお浸し、梅びしお	五目鶏めし、ワカメの味噌汁、がんもどきの含め煮、精進揚げ、果物	芋ようかん、煎茶	ハヤシライス、野菜スープ、マカロニサラダ、果物
8	じゃこ梅の雑炊、舞茸の味噌汁、五目豆腐の含め煮、キャベツのお浸し	ごはん、花ふの味噌汁、ふんわり落し揚げ、春雨の酢の物、高野豆腐の含め煮、果物	やわらか杏仁豆腐（具は固めた後に乗せる）、煎茶	ごはん、厚揚げの味噌汁、ピーマンの肉詰め、チンゲン菜とさつま揚げの煮浸し、ポテトとねぎのサラダ
9	ごはん、なめこの味噌汁、鯖の洋風煮込み、小松菜の煮浸し、ふりかけ	ごはん、白菜とベーコンのスープ、豚肉と大根の煮物、ブロッコリーの胡麻醤油和え、キュウリの浅漬け、果物	酒まんじゅう、煎茶	かき揚げ丼、豆腐の味噌汁、白菜と油揚げの煮びたし、沢庵漬け
10	ごはん、キャベツの味噌汁、三色そぼろ、ほうれん草のわさび和え、たいみそ	ごはん、もやしの味噌汁、麻婆豆腐、トマトと卵のサラダ、らっきょう漬け、果物	バームロール、カフェオレ	ごはん、ワカメの味噌汁、肉じゃが、茄子の生姜醤油和え、切干大根の煮付け
11	ごはん、さつま芋の味噌汁、ホッケの西京焼き、チンゲン菜とさつま揚げの炒め煮、ふりかけ	スパゲティミートソース、野菜スープ、さやえんどうのサラダ、果物	やわらかいちごプリン、煎茶	ごはん、南瓜の味噌汁、鶏肉の山椒焼き、白すおろし、煮奴
12	ごはん、お麩の味噌汁、里芋と鶏肉の煮もの、白菜の胡麻和え、青しその実漬け	ごはん、にらと卵の味噌汁、ぶりの照り焼き、大根とさつま揚げの煮物、トマトサラダ、果物	シュークリーム、紅茶	ごはん、豆もやしと豆腐のスープ、天ぷら、五目巾着の含め煮、きゅうりの酢の物
13	ごはん、さつま芋の味噌汁、さんまの蒲焼、小松菜の煮浸し、のり佃煮	ごはん、豆腐の味噌汁、牛丼風、春菊と黄菊の柚浸し、シメジの土佐煮、果物	お誕生日ケーキ、コーヒー 砂糖なし、紅茶 砂糖なし、砂糖・ミルク（お誕生日会用）	ごはん、お吸い物、湯豆腐、レンコンのきんぴら、もすく酢
14	ごはん、玉葱の味噌汁、高野豆腐の含め煮、キャベツとツナのマヨネーズ和え、ねり梅	ごはん、大根の味噌汁、鯖の竜田揚げ、茄子とピーマンのなべしぎ、カリフラワーと胡瓜のピクルス、果物	ドームケーキ（カスタード）、紅茶	ごはん、きくらげとえのき茸のスープ、豚肉と筍のカキ油炒め、じゃが芋のスープ煮、セロリとカブの浅漬け
15	ごはん、カブの味噌汁、卵焼き、ブロッコリーの明太子ソース、ふりかけ	ラーメン、小松菜の柚子おろし和え、果物、ジョア	あんみつ、煎茶	ごはん、キャベツの味噌汁、蒸し鶏の梅肉ソース、インゲンの辛子マヨネーズ、えのきと糸こんにゃくのきんぴら
16	ごはん、なめこの味噌汁、納豆、大根の煮物、のり佃煮	いなり寿司、けんちん汁、鶏肉団子と野菜の炊き合わせ、金時豆の甘煮、果物	ミルクゼリー、ほうじ茶	ごはん、小松菜の味噌汁、鰻のムニエル、さつま芋と切り昆布の煮物、キュウリの塩もみ
17	ごはん、厚揚げの味噌汁、ほうれん草と卵の炒め物、大根の千切りサラダ、たいみそ	ごはん、お吸い物、カニしゅうまい、南瓜の含め煮、カブの甘酢漬け、果物	おせんべい、煎茶	ごはん、舞茸の味噌汁、うすら入り鶏つくねの煮物、ポテトサラダ、もやしとニラのカレー炒め
18	ごはん、白菜の味噌汁、チキンオムレツ、カリフラワーとツナのサラダ、ふりかけ	ごはん、大豆の田舎風スープ、豚肉のくわ焼き、里芋と竹輪の煮物、なめ茸のおろし和え、果物	チョコパバロア、煎茶	ごはん、もやしの味噌汁、八宝菜、ワカメと長ネギの酢みそ和え、しば漬け
19	ごはん、キャベツの味噌汁、がんもどきの含め煮、人参のきんぴら、かつおふりかけ	ごはん、お吸い物、白身魚のもみじ揚げ、春雨の酢の物、白いんげんとさつま芋の甘煮、果物	もみじ饅頭、玄米茶	ごはん、ワカメとお麩の味噌汁、鶏ささ身のマヨネーズピカタ、ふろふき大根、トマトサラダ
20	ごはん、カブの味噌汁、牛挽き肉とじゃが芋の旨煮、ほうれん草の磯香和え、のり佃煮	ごはん、茄子の味噌汁、干草焼き、レバーの煮付け、パンプキンサラダ、果物	マンゴーヨーグルト、麦茶	ごはん、カニ玉スープ、秋鮭の照り焼き、若竹煮、ホワイトアスパラのわさび和え
21	ごはん、大根の味噌汁、サンマの甘露煮、キャベツの和風和え、ねり梅	ロールパン、クリームシチュー、あけぼのサラダ、果物	半熟カステラ、カフェオレ	ごはん、玉葱の味噌汁、豆腐と豚肉の炒め物、大根と揚げボールの煮物、胡瓜とトマトのサラダ
22	ごはん、キャベツの味噌汁、和風スクランブルエッグ、切干大根の煮付け、のり佃煮	ごはん、なめこの味噌汁、金目鯛の煮付け、インゲンの炒め煮、人参サラダ、果物	オレンジゼリー、ミルクティー	ごはん、お吸い物、肉団子の甘酢あんかけ、南瓜の含め煮、ぬか漬け
23	ごはん、じゃが芋とわかめの味噌汁、納豆、小松菜の煮浸し、ふりかけ	ごはん、お吸い物、鶏肉のトマト煮、キャベツの辛子和え、ぜんまいの煮物、果物	あんぱん、玄米茶	ごはん、もやしの味噌汁、秋刀魚の深味干し、きのこズッキーニのバター醤油、金時豆の甘煮
24	ごはん、玉葱の味噌汁、白身魚の煮付け、白菜のお浸し、たいみそ	五目ごはん、お吸い物、炒り鶏、ほうれん草の胡麻和え、昆布巻き、果物	コーヒーゼリー・ホイップしない、麦茶	ごはん、大根の味噌汁、海老カツ、カブと油揚げの煮物、キュウリとセロリの浅漬け
25	ごはん、お麩とねぎの味噌汁、炒り豆腐、春菊の胡麻和え、のり佃煮	ビーフカレーライス、香の物、大根とホタテのサラダ、フルーツヨーグルト	栗ようかん、煎茶	ごはん、白菜の味噌汁、たらこの磯部焼き、茄子の味噌田楽、金時豆の甘煮
26	ごはん、キャベツの味噌汁、厚焼き玉子、レンコンの炒め物、ふりかけ	ごはん、里芋の味噌汁、白身魚のさらさ蒸し、ほうれん草のソテー、五目豆、果物	おはぎ、煎茶	ごはん、わかめスープ、酢豚、中華風サラダ、ザーサイの炒め物
27	ごはん、もやしの味噌汁、塩鮭、白菜と油揚げの煮浸し、たいみそ	ごはん、かぼちゃの味噌汁、サンマのおろし煮、春菊のお浸し、茄子の生姜煮、果物	ミニマドレーヌ、牛乳	ごはん、大根の味噌汁、鶏肉の竜田焼き、若竹煮、チンゲン菜のナムル
28	ごはん、茄子の味噌汁、納豆、ほうれん草のお浸し、のり佃煮	おにぎり2種、もやしの味噌汁、海老フライ他、ポテトサラダ、果物	りんごジュース	ごはん、玉葱の味噌汁、水ギョーザ、長芋の煮物、ぬか漬け胡瓜
29	ごはん、ニラと卵の味噌汁、赤魚の粕漬け焼き、カブと油揚げの煮物、たいみそ	焼きそば、お吸い物、厚揚げと舞茸の煮物、果物	牛乳かん、煎茶	ごはん、お吸い物、揚げ出し豆腐、焼豚の中華サラダ、かまぼこ
30	ごはん、豆腐の味噌汁、ソーセージとピーマンの炒め物、大根と人参の煮物、ふりかけ	ごはん、お吸い物、厚揚げのうま煮、白すおろし、さつま芋のレモン煮、果物	和菓子（福がさね）、煎茶	ごはん、カブの味噌汁、鯖の煮付け、木の子とこんにゃくの炒り煮、白菜と胡瓜の甘酢和え
31	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁、いわしの昆布煮、ほうれん草の磯香和え、ふりかけ	ごはん、お吸い物、鯖のおろし煮、南瓜のそぼろ煮、キャベツのピーナッツ和え、果物	かぼちゃパバロア、紅茶	ごはん、なめこの味噌汁、肉団子と野菜の煮物、ポテトとチーズの重ね焼、人参とセロリのサラダ