

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	ごはん,キャベツの味噌汁,ツナとポテトの玉子焼き,絹さやのソテー,ふりかけ	ごはん,スープ,酢豚,白菜とアサリの胡麻和え,青しその実漬け,果物	やわらかプリン,煎茶	ごはん,お吸い物,タラの野菜あんかけ,きんぴら大根,キュウリの浅漬け
2	ごはん,厚揚げと玉葱の味噌汁,半ペンの卵とじ,海老のみぞれ和え,のり佃煮	ごはん,えのきと絹サヤの味噌汁,れんこんバーグ,茄子とイカのこってり煮,きゅうりの酢の物,果物	アイスクリーム,カフェオレ	ごはん,白菜の味噌汁,豆腐の五目炒め,キャベツと春雨の和え物,ほうれん草のにびたし
3	卵かゆ,切り昆布と豚肉の炒め物,沢庵漬け,果物	ごはん,豆腐の味噌汁,メンチカツ,大根と胡瓜の干切りサラダ,さつま芋のレモン煮,果物	人形焼,煎茶	ごはん,かき玉汁,厚揚げのオイスターソース煮,ブロッコリーサラダ,ぬか漬け
4	ごはん,大根と油揚げの味噌汁,エビ茶巾蒸し,小松菜とじゃこの煮浸し,たいみそ	ロールパン,南瓜のスープ,グラタン,サラダ,果物	フルーツヨーグルト,ミルクティー	ごはん,お吸い物,豆腐の落とし揚げ,里芋と茄子の鶏みそ田楽,もずく酢
5	ごはん,わかめの味噌汁,親子いなり,インゲンの生姜醤油和え,のり玉ふりかけ	ごはん,お吸い物,鯖の揚げ煮,きんぴらごぼう,ほうれん草とハムの辛子和え,果物	星型杏仁豆腐,煎茶	ごはん,じゃが芋と油揚げの味噌汁,ハンバーグ,カブの水晶煮,金時豆の甘煮
6	ごはん,カブの味噌汁,豚肉と野菜の炒め煮,南瓜の含め煮,ふりかけ	七夕そうめん,鶏天,冬瓜と海老の葛煮,果物	エクレア,カフェオレ	ごはん,そうめんのお吸い物,信田巻き,五目きんぴら,ほうれん草のお浸し
7	ごはん,玉葱と絹さやの味噌汁,車麩の卵とじ,ほうれん草のお浸し,たいみそ	ごはん,切干大根の味噌汁,ハンパンジー,チンゲン菜のお浸し,冬瓜の煮物,果物	コーヒーゼリー,牛乳	ごはん,さつま芋の味噌汁,エッグローフ,白すおろし,キャベツのスープ煮
8	ごはん,わかめと長ネギの味噌汁,赤魚の西京焼き,ピーマンのきんぴら,のり佃煮	三色そぼろ丼(茶めし),里芋の味噌汁,茶せん茄子煮,ぬか漬け,果物	きんつば,煎茶	ごはん,豚汁,レンコンと枝豆のふっくら揚げ,じゃが芋のチーズ焼き,白菜のお浸し
9	ごはん,大根の味噌汁,厚焼き玉子,ほうれん草と油揚げの煮浸し,ねり梅	ごはん,なめこの味噌汁,カレイの煮付け,オクラのおかか和え,チャンプルー,果物	あんみつ,煎茶	ごはん,お吸い物,鶏肉団子と野菜の煮物,ハムと豆のレモンマリネ,茄子の生姜炒め
10	ごはん,えのき茸と絹さやの味噌汁,炒り豆腐,春菊のお浸し,ふりかけ	ハヤシライス,野菜スープ,胡瓜とキノコのサラダ,フルーツヨーグルト	オレンジゼリー (Ca),ミルクティー	ごはん,お麩と長ネギの味噌汁,タラの幽庵焼き,かぶの浅漬け,揚げ出し豆腐
11	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	そうめん,天ぷら,里芋の煮っころがし,果物	おはぎ,煎茶	ごはん,野菜スープ,ミートボールのトマト煮,ブロッコリーのサラダ,ピクルス
12	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,白身魚の煮付け,パンキンサラダ,茄子の生姜焼き(果物)	牛乳ゼリー,麦茶	ごはん,茄子の味噌汁,海老フライ,みぞれ和え,卵豆腐
13	ごはん,もやしの味噌汁,塩鮭,ほうれん草の胡麻和え,のり玉ふりかけ	お赤飯,かぶの味噌汁,炒り鶏,和風サラダ,春巻き,果物	ワッフル,カフェオレ	ごはん,あさりの味噌汁,豚肉のくわ焼き,じゃが芋のきんぴら,胡瓜の炒め漬
14	ごはん,大根の味噌汁,半ペン煮,インゲンの胡麻和え,たいみそ	ごはん,お吸い物,柳川風ひき肉の卵とじ,ほうれん草の磯香和え,レンコンの炒め物,果物	お誕生日ケーキ,コーヒー	イワシのかば焼き丼,お麩のお吸い物,冬瓜の葛煮,人参サラダ
15	ごはん,白菜の味噌汁,がんもどきの含め煮,人参のきんぴら,ふりかけ	ごはん,かき玉汁,コロック,大根の煮物,二色胡麻和え,果物	くずまんじゅう,くずまんじゅう	ごはん,なめこと長葱の味噌汁,生揚げと長芋の煮物,チキンサラダ,かぶの浅漬
16	ごはん,もやしの味噌汁,厚焼き玉子,里芋のそぼろ煮,ねり梅	ごはん,お吸い物,鯖の味噌煮,トマトサラダ,浅漬け,果物	杏仁豆腐,ウーロン茶	ごはん,中華スープ,マーボー茄子,春雨の酢の物,白インゲン豆とさつま芋の甘煮
17	ごはん,わかめの味噌汁,鶏そぼろ,小松菜とあさりの煮浸し,たいみそ	ごはん,お吸い物,冷しゃぶ,茄子の揚げ煮,オクラと長芋のおかか和え,果物	巨峰ゼリー,牛乳,麦茶	枝豆ごはん,野菜スープ,ますのチーズ焼き,マカロニサラダ,ブロッコリーとホタテの炒め物
18	ごはん,茄子の味噌汁,納豆,白菜の煮浸し,のり佃煮	ごはん,豆腐の味噌汁,和風ハンバーグ,南瓜の含め煮,インゲンの和え物,果物	黒ゴマ水ようかん,麦茶	ごはん,カブの味噌汁,ギンダラの磯部焼き,なます,五目豆
19	ごはん,豆腐の味噌汁,キャベツと卵の炒め物,ひじきの煮物,ねり梅	ざるそば,かき揚げ,茄子と油揚げの炒め物,キャベツの浅漬け,ショア	どら焼き,玄米茶	ごはん,玉葱の味噌汁,豚肉の生姜焼き,切干大根の煮付け,漬物
20	ごはん,お麩の味噌汁,スクランブルエッグ,じゃが芋のスープ煮,ふりかけ	ごはん,ワカメの味噌汁,金目鯛の煮付け,里芋の白煮,なめ茸のおろし和え,果物	おせんべい,玄米茶	ごはん,お吸い物,白菜と肉団子の煮込み,茄子とピーマンのなべしぎ,キュウリのサラダ
21	ごはん,ニラの味噌汁,さんまの昆布煮,ほうれん草の炒め物,たいみそ	ごはん,けんちん汁,鶏肉の照り焼き,大根とホタテのサラダ,高野豆腐の含め煮,果物	芋ようかん,麦茶	ちらし寿司,お吸い物,炊き合わせ,キャベツの辛子和え
22	ごはん,小松菜の味噌汁,炒り豆腐,ブロッコリーの胡麻醤油和え,ふりかけ	うなぎちらし,お吸い物,茶碗蒸し,きゅうりの酢の物,果物	半熟カステラ,紅茶	ごはん,キャベツの味噌汁,親子煮,レンコンの洋風炒め物,キュウリの香味和え
23	ごはん,大根の味噌汁,納豆,インゲンのピーナッツ和え,のり佃煮	ごはん,さつま芋の味噌汁,擬製豆腐,レバにら炒め,茄子の漬物,果物	やわらかプリン,麦茶	ごはん,干しエビのスープ,白身魚とピーマンの揚げ浸し,長芋の煮物,ひじきと春雨の酢の物
24	ごはん,クラムチャウダー,ロールキャベツ,沢庵漬け,果物	ごはん,お吸い物,鮭のマヨネーズ焼き,オクラのごま和え,シメジの旨煮,果物	栗饅頭,煎茶	ごはん,なめこの味噌汁,チキンボールとビーフンのスープ煮,じゃが芋とベーコンのニンニク炒,ホワイトアス
25	ごはん,カブの味噌汁,えび玉あんかけ,小松菜の煮浸し,ふりかけ	オムライス,コンソメスープ,野菜サラダ,フルーツのヨーグルト和え	おせんべい,煎茶	ごはん,お吸い物,赤魚の煮付け,ピーマンのきんぴら,ミモザサラダ A
26	ごはん,もやしの味噌汁,五目豆腐の含め煮,トマトのおかか和え,のり佃煮	茄子と挽き肉のカレーライス,香の物,サラダ,ヤクルト,果物	フルーチェ(ピーチ),麦茶	ごはん,なめこの味噌汁,メカジキの照り焼き,胡瓜とカリフラワーの梅肉和え,大根の煮物
27	ごはん,豆腐の味噌汁,だし巻き卵,白菜とさつま揚げの煮浸し,ねり梅	冷し中華,南瓜の含め煮,茄子の浅漬け,果物	小豆のムース,玄米茶	ごはん,えのき茸とわかめの味噌汁,ピーマンと牛肉のせん切炒め,白菜の即席漬け,カブと油揚げの煮物
28	ごはん,厚揚げと大根の味噌汁,半ペンの卵とじ,いんげんの胡麻和え,たいみそ	ごはん,じゃが芋とわかめの味噌汁,鶏の唐揚げネギソース,カラフルサラダ,中華風冷奴,果物	心太,麦茶	ごはん,わかめスープ,カニ玉,こんにゃくとタラの炒り煮,オクラと長芋のおかか和え
29	ごはん,白菜の味噌汁,がんもどきの含め煮,人参のきんぴら,ふりかけ	ごはん,お吸い物,白身魚の竜田揚げ,竹輪の和え物,さつま芋とシメジの煮物,果物	クッキー,牛乳	ごはん,キャベツの味噌汁,薄切り肉の梅しそロール,小エビのサラダ,黒豆の甘煮
30	ごはん,ニラの味噌汁,さんまの蒲焼,とろろ芋,のり佃煮	野沢菜そぼろご飯,南瓜の味噌汁,揚げ豆腐と鶏肉の野菜あんかけ,ポテトサラダ,キャベツの浅漬け,果物	白桃羹,煎茶	ごはん,あさりの味噌汁,鯖のおろし煮,茄子の揚げ煮,キュウリとお麩の酢の物
31	ごはん,玉葱と油揚げの味噌汁,白菜とハムの炒め煮,ブロッコリーのサラダ,ふりかけ	ぶっかけトロロ蕎麦,ほうれん草のお浸し,昆布豆,果物	フルーチェ(いちご味),麦茶	ごはん,中華風卵スープ,麻婆豆腐,青梗菜のナムル,カブの煮物