

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	ごはん、けんちん汁、鮭の幽庵焼き、大根とホタテのサラダ、数の子	祝い箸、お赤飯、おせち、紅白なます、さわらの西京焼き、八幡巻き、煮め、栗きんとん、お吸い物、果物	和菓子（寒梅）、甘酒、煎茶	ちらし寿司、お吸い物、長芋とエビの煮物、菜の花の辛子和え、うなぎの煮こり
2	ごはん、白菜の味噌汁、納豆、小松菜の煮浸し、ふりかけ	ごはん、もやしの味噌汁、豚肉の蒸し物、茄子のそぼろ煮、かぶの浅漬、果物	おせんべい、煎茶	ごはん、玉葱の味噌汁、鮭のけんちん焼き、南瓜の含め煮、トマトの酢醤油和え
3	ごはん、キャベツの味噌汁、オムレツ、カリフラワーとツナのサラダ、ふりかけ	ごはん、野菜スープ、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の煮浸し、マカロニサラダ、果物	ミルクゼリー、桃ソース、紅茶	ごはん、お吸い物、ひめ鯛のバター焼、大根と胡瓜の干切りサラダ、卵豆腐
4	卵がゆ、白身魚の粕漬焼き、茄子とイカつみれのこってり煮、しば漬	ごはん、野菜スープ、ビーフシチュー、昆布巻き、サラダ、果物	フルーチェ、麦茶	ごはん、のっぺい汁、白身魚の玉葱ソースかけ、もやしと竹輪の和え物、レンコンのきんぴら
5	ごはん、カブの味噌汁、がんもどきの含め煮、春雨の中華サラダ、練り梅	ごはん、小松菜の味噌汁、ぶりの照り焼き、ひじきの煮物、ブロッコリーの柚ドレッシング、果物	うす焼せんべい、麦茶	ごはん、大根の味噌汁、豚の角煮、長芋の煮物、シメジのおろしポン酢和え
6	ごはん、豆腐の味噌汁、白身魚の煮付け、キャベツの辛子和え、のり佃煮	なめこ卸しそば、筑前煮、キュウリの塩もみ、果物	クッキー、紅茶	ごはん、あさりの味噌汁、厚揚げとじゃが芋の煮物、きんぴらごぼう、沢庵漬
7	七草粥、玉ねぎの味噌汁、ホッケの西京焼き、白菜のお浸し、ねり梅	ごはん、なめこの味噌汁、豚肉のカレー炒め、パンプキンサラダ、卵の花、果物	おまんじゅう、ほうじ茶	ごはん、えのき茸と絹さやの味噌汁、赤魚のかぶら蒸し、インゲンと豚肉の炒め煮、漬けもの
8	ごはん、じゃが芋とわかめの味噌汁、納豆、切干大根の煮付け、ふりかけ	ごはん、白菜の味噌汁、海老フライ、里芋のくるみみそ、菜の花の辛子和え、果物	お誕生日ケーキ、紅茶 砂糖なし、コーヒーマル 砂糖なし、砂糖・ミルク（お誕生日会用）	ごはん、お吸い物、春雨とひき肉の炒め煮、南瓜の香味焼き、キュウリの浅漬
9	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	カレーライス、コールスロー、香の物、フルーツヨーグルト	カフェオレゼリー、紅茶	ごはん、エノキ茸と絹さやの味噌汁、アジの梅干し煮、ピーマンとウィンナーの炒め物、胡瓜の辛み漬
10	ごはん、大根の味噌汁、塩鮭、白菜と油揚げの煮浸し、のり佃煮	ごはん、お吸い物、太刀魚の七味焼き、カブと油揚げの煮物、春菊のお浸し、果物	スイートポテト、煎茶	ごはん、玉葱の味噌汁、肉豆腐、南蛮漬、べったら漬
11	ごはん、お麩と万能ネギの味噌汁、炒り豆腐、白菜の胡麻和え、しば漬	ごはん、小松菜の味噌汁、かぶと鶏肉の冷部煮、ブロッコリーのバター炒め、ぬか漬、果物	おしるこ 鏡開き、煎茶	ごはん、お吸い物、白身魚の甘酢あんかけ、じゃが芋のきんぴら、金時豆の甘煮
12	ごはん、ほうれん草の味噌汁、里芋のそぼろ煮、きんぴら大根、たいみそ	ロールパン、クリームシチュー、トマトとレタスのサラダ、ジュース	ドームケーキ（こしあん）、ロイヤルミルクティー	ごはん、なめこの味噌汁、茹で豚とキャベツの味噌炒め、五目豆、サラダ
13	ごはん、ワカメの味噌汁、親子いなり、白すおろし、ふりかけ	ごはん、白菜とベーコンのどろみスープ、豆腐の五目あんかけ、二色ナムル、さつま芋と切り昆布の煮物、果物	マスカット寒天ゼリー、玄米茶	ごはん、大根の味噌汁、鶏肉団子とカブの煮物、チンゲン菜のニンニク炒め、浅漬、キュウリ
14	ごはん、茄子の味噌汁、納豆、ほうれん草の煮浸し、のり佃煮	ごはん、野菜スープ、ピーマンと牛肉のせん切炒め、南瓜のミルク煮、キャベツの甘酢漬、果物	やわらかプリン、紅茶	鮭ごはん、豚汁、菜の花の辛子和え、空也蒸し
15	ごはん、白菜の味噌汁、卵のベーコン巻き、小松菜と竹輪の炒り煮、ねり梅	ごはん、お吸い物、肉じゃが、春雨サラダ、アスパラガスのソテー、果物	クッキー、ミルクココア	ごはん、カブの味噌汁、赤魚の煮付け、きのこことささ身の深山和え、ぬか漬
16	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁、イワシのハンバーグ、カリフラワーの和風サラダ、ふりかけ	ごはん、お吸い物、親子煮、大根の干切りサラダ、ブロッコリーのマヨネーズ炒め、果物	吹雪饅頭、煎茶	ごはん、舞茸の味噌汁、擬製豆腐、さつま芋のサラダ、ピーマンのきんぴら
17	ごはん、お麩の味噌汁、すり身豆腐の含め煮、トマトのおかか和え、のり佃煮	白すの大根ごはん、白菜の味噌汁、豚肉とカブの煮物、インゲンのカレーマヨネーズ、ぬか漬、果物	ワッフル、牛乳、麦茶	ごはん、お吸い物、カレイの唐揚げ、里芋の含め煮、香の物
18	ごはん、もやしの味噌汁、二色そぼろ、春菊のごまあえ、ふりかけ	ごはん、南瓜の味噌汁、白身魚の黄身焼き、ふろふき大根、キュウリとお麩の酢の物、果物	ミニたいやき、玄米茶	チャーハン、中華風スープ、春巻き、ナムル
19	ごはん、キャベツの味噌汁、車麩の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、たいみそ	ごはん、お麩の味噌汁、カレイの野菜あんかけ、中華風サラダ、煮奴、果物	フルーチェ（りんご）、紅茶	ごはん、お吸い物、信田巻き、炒めなます、萌えぎ和え
20	ごはん、大根の味噌汁、納豆、白菜と油揚げの煮浸し、ねり梅	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁、カニ玉、厚揚げのうま煮、きのこのバター炒め、果物	練りきり、煎茶	茶めし、カブの味噌汁、おでん、人参とレンコンのきんぴら、果物
21	ごはん、小松菜の味噌汁、だし巻き卵、里芋のそぼろ煮、のり佃煮	ごはん、ザーサイと筍のスープ、豚肉と野菜の炒め物、チンゲン菜のクリーム煮、なます、果物	バームロール、カフェオレ	ごはん、野菜スープ、鶏肉と白菜の洋風煮込み、ジャーマンポテト、ピクルス
22	ごはん、豆腐の味噌汁、塩鮭、ニラともやしの煮浸し、ふりかけ	鶏南蛮そば、さつま芋も煮、わけぎのぬた、果物、オニギリ	りんご羹、ほうじ茶	ごはん、かき玉汁、豆腐ハンバーグのおろし煮、ほうれん草のお浸し、べったら漬
23	ごはん、白菜の味噌汁、カニ風味卵焼き、ピーマンのきんぴら、ねり梅	かやくご飯、呉汁、白身魚の甘酢あんかけ、キャベツのお浸し、果物	おせんべい、煎茶	ごはん、お吸い物、牛肉とレタスのカキ油炒め、蒸し茄子の和え物、えびマヨ
24	ごはん、大根の味噌汁、スクランブルエッグ、人参とセロリのサラダ、ふりかけ	ごはん、ワカメの味噌汁、天ぷら、玉子豆腐、菜の花の辛子和え、果物	ちょぼちょぼクッキー、カフェオレ	ごはん、チンゲン菜とトマトのスープ、豚肉と野菜の中華風煮込み、五色サラダ、しば漬
25	ごはん、厚揚げの味噌汁、五目豆腐の含め煮、干切りサラダ、たいみそ	ごはん、玉葱の味噌汁、鶏ささ身のマヨネーズピカタ、里芋とイカさつま揚げの煮物、小松菜と筍の白和え、果物	かぼちゃプリン、紅茶	ごはん、白菜の味噌汁、カレイの沢煮、大根と細切り肉の炒め物、アスパラガスのお浸し
26	ごはん、カブの味噌汁、納豆、ツナの大根おろし添え、ふりかけ	ごはん、お吸い物、鯖の味噌煮、トマトと胡瓜の酢醤油和え、きんぴらごぼう、果物	きみしぐれ、玄米茶	ごはん、もやしの味噌汁、コロッケ、大根とさつま揚げの煮物、うぐいす豆の甘煮
27	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、ほうれん草の味噌汁、豚肉の生姜焼き、カリフラワーの梅肉和え、カブとベーコンのスープ煮、果物	ヨーグルトストロベリーソース、レモンティー	ごはん、かき玉汁、タラのウニ焼き、煮奴、茄子とピーマンのなべしぎ
28	ごはん、大根の味噌汁、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	いり大豆ご飯、粕汁、ふんわり落し揚げ、ほうれん草のピーナッツ和え、果物	ロールケーキ苺味、煎茶	ごはん、あさりの味噌汁、鶏肉の山椒焼き、長芋の煮物、さくら大根漬
29	ごはん、絹さやと油揚げの味噌汁、牛挽き肉とじゃが芋の旨煮、チンゲン菜の炒め物、しば漬	ごはん、ワカメと長ネギの味噌汁、茄子と豆腐の揚げ出し、ぜんまいの煮物、人参のナムル、果物	今川焼き、麦茶	ごはん、お吸い物、和風ハンバーグ、カブのカニあんかけ、ひじきのサラダ
30	ごはん、なめこの味噌汁、納豆、ブロッコリーの明太子ソース、ふりかけ	煮込みうどん、ほうれん草のお浸し、ぬか漬、果物	コーヒゼリー、ミルクティー	ごはん、ニラと卵の味噌汁、ぶりの照り焼き、シメジの土佐煮、べったら漬
31	ごはん、大根の味噌汁、牛肉のしぐれ煮、じゃが芋のきんぴら、のり佃煮	ごはん、お吸い物、鶏肉の酒蒸し、焼きビーフン、ほうれん草のわさび和え、果物	四季の和菓子、煎茶	ごはん、南瓜の味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、大根と揚げボールの煮物、漬物