

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク ウインナとブロッコリー炒め ヨーグルト
夕食							親子丼 筑前煮 ご飯・味噌汁
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		たまご焼き ツナサラダ ご飯・味噌汁	ごぼう炒め 焼きのり ゆでウインナ ご飯・味噌汁	オムレツ 玉葱とベーコンのソテー ごぼうサラダ ご飯・味噌汁	さば塩焼き 焼きのり 納豆or卵 ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	サンドイッチ・スープ ジュースorミルク くだもの
夕食		肉詰めいなり 焼きぎょうざ スパサラダ ご飯・味噌汁	ハンバーグ ナポリタン(添え) ブロッコリー胡麻マヨ炒め ご飯・味噌汁	カレイの唐揚げ 餡かけ豆腐 大根と油揚げの煮物 ご飯・味噌汁	ポークチャップ 卵サラダ わかめの酢の物 ご飯・味噌汁		チキンカレー 野菜サラダ スープ
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		アスパラベーコン炒め シーチキンサラダ 納豆or卵 ご飯・味噌汁	ミートボール スパゲティサラダ ご飯・味噌汁	ミニオムレツ ふき炒め ご飯・野菜スープ	焼き魚 焼きのり スパゲティサラダ ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク ベーコンサラダ ヨーグルト
夕食		鶏肉の照り焼き 小松菜お浸し ご飯・けんちん汁	天ぷらうどん ひじき煮 中華サラダ 大学芋	チンジャオロース 小松菜お浸し ご飯・味噌汁	魚のフライ ハムサラダ ご飯・味噌汁		お好み焼きor 焼きそば スープ
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		焼きナス(おかか添え) 納豆or卵 ご飯・味噌汁	野菜炒り卵 ハムソテー ご飯・味噌汁	とろろ芋 ソーセージ炒め ご飯・味噌汁	鮭塩焼き 野菜浅漬け 納豆or卵 ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク オムレツ ヨーグルト
夕食		ヒレカツ 野菜炒め ご飯・三平汁	魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ご飯・豚汁	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	カツ丼 野菜サラダ 味噌汁		ほたてグラタン 鶏むね肉胡麻ドレ和え ほうれん草お浸し ご飯・味噌汁
日	24	25	26	27	28	29	30
朝食		しらす卵焼き ベーコンソテー ご飯・味噌汁	ふきの炒めもの 卵サラダ 納豆or卵 ご飯・味噌汁	ゆでウインナ 卵焼き 焼きのり ご飯・味噌汁	大根とひき肉の油炒め とろろ芋 納豆or卵 ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク スクランブルエッグ ウインナ炒め くだもの
夕食		キーマカレー 野菜サラダ つけもの スープ	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ひじき炒め ご飯・味噌汁	ビーフシチュー 野菜サラダ(ゆで卵添え) ご飯	焼き魚(ホッケ) こんにやくと竹輪のピリ辛煮 ご飯・味噌汁		エビチリ炒め 野菜コロッケ ご飯・ビーフンスープ