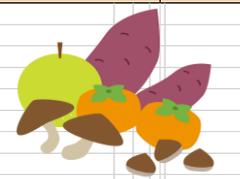


日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
[ A ] 菜粥 1438kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] 牛乳 切昆布大豆 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1309kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト ほうれん草とベーコン玉子炒め ヨーグルト	[ A ] 野菜粥 1475kcal [ B ] 惣菜パン [ 共通料理 ] ジョア スパゲティサラダ フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1224kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] コーヒー牛乳 中華春雨 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1534kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] ヤクルト 温泉玉子 ヨーグルト	[ A ] お粥・ねり 1429kcal [ B ] パン・ジャム [ 共通料理 ] 牛乳 五目豆腐揚 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1256kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト じゃが芋煮 ヨーグルト	
ご飯 漬物 サンマの蒲焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 漬物 クリームシチュー ツナサラダ マンゴー	ご飯 漬物 肉吸い 冷ややっこ キウイフルーツ	ご飯 漬物 若鶏と野菜の甘酢あん ほうれん草ナムル 中華スープ	ご飯 漬物 穴子散らし寿司 厚揚げと野菜のそぼろあん 彩り紅あずま	おにぎり 焼きそば 小松菜と人参のごま和え 味噌汁	ご飯 漬物 ハンバーグ キャベツの酢の物 味噌汁	
ご飯 漬物 肉団子 じゃが芋煮 玉子豆腐	ご飯 漬物 白身魚フライ さつま芋昆布煮 オクラのお浸し	ご飯 漬物 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の柚香和え 南瓜いとこ煮	ご飯 漬物 豚肉とれんこんの炒め物 オクラの梅肉和え ちくわと昆布の煮物	ご飯 漬物 チキンステーキ じゃが芋クリーム煮 ごぼうサラダ	ご飯 漬物 牛すき煮 チンゲン菜の煮浸し キャベツと昆布の和え物	ご飯 漬物 豚キムチ ひじき生姜風味和え 金平ごぼう	
8	9	10	11	12	13	14	
[ A ] 梅しらす 1266kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] 牛乳 きのこと油揚げの甘辛炒め フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1397kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト じゃが芋ベーコン炒め ヨーグルト	[ A ] たまご粥 1367kcal [ B ] 惣菜パン [ 共通料理 ] ジョア さつま芋甘辛煮 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1331kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] フルーツ牛乳 野菜の酢味噌和え フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1346kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] ヤクルト エビボールあんかけ ヨーグルト	[ A ] お粥・ねり 1417kcal [ B ] パン・ジャム [ 共通料理 ] 牛乳 ひじき煮 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1297kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト クリームパスタ ヨーグルト	
ご飯 漬物 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁	ご飯 漬物 オムライス スパゲティサラダ スープ	ご飯 漬物 サワラの西京焼き ほうれん草とツナの和え物 すまし汁	ご飯 漬物 おにぎり きつねうどん ちくわの磯辺天ぷら ぶどうゼリー	ご飯 漬物 焼き鶏親子丼 ブロッコリーかにかま和え ワカメスープ	ご飯 漬物 秋の炊き込みご飯 メンチカツ 青菜とカニカマのお浸し 味噌汁	ご飯 漬物 ビーフカレー 福神漬け 豆腐サラダ みかんシロップ漬け	
ご飯 漬物 赤魚の塩焼き オクラと長芋の和え物 大豆の五目煮	ご飯 漬物 ハマツコロッケ盛り合わせ 高野豆腐の玉子とじ ブロッコリーのお浸し	ご飯 漬物 海苔しゅうまい もやしのナムル	ご飯 漬物 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵の花 白菜の煮浸し	ご飯 漬物 白身魚のねぎ味噌焼き 茄子のとうろかけ 高野豆腐含め煮	ご飯 漬物 炊き合わせ 大根の甘辛煮 人参とワカメのごま酢和え	ご飯 漬物 オムレツデミグラスソース ツナとキャベツの炒め煮 モロヘイヤお浸し	
15	16	17	18	19	20	21	
[ A ] ゆかり粥 1226kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] 牛乳 金平ごぼう フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1375kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト かぶとカニカマの和風煮 ヨーグルト	[ A ] わかめ粥 1611kcal [ B ] 惣菜パン [ 共通料理 ] ジョア スパゲティサラダ フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1238kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] コーヒー牛乳 温泉玉子 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1458kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] ヤクルト ほうれん草の白和え ヨーグルト	[ A ] お粥・ねり 1390kcal [ B ] パン・ジャム [ 共通料理 ] 牛乳 マカロニサラダ フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1322kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト	
ご飯 漬物 鶏のさっぱり煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 漬物 照り焼きチキン さつま芋甘辛煮 ほうれん草とツナの和え物	ご飯 漬物 麻婆春雨 ほうれん草ナムル しゅうまい	ご飯 漬物 カニ散らし寿司 豆腐と白菜の煮浸し 小松菜と人参のごま和え 味噌汁	ご飯 漬物 牛丼 ポテトコロッケ 味噌汁	ご飯 漬物 タレ鶏じゃが とろろ すまし汁	ご飯 漬物 とんかつ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	
ご飯 漬物 マトウダイの煮付け キャベツと油揚げの蒸し煮 カリフラワーの甘酢漬	ご飯 漬物 照り焼きチキン さつま芋甘辛煮 ほうれん草とツナの和え物	ご飯 漬物 麻婆春雨 ほうれん草ナムル しゅうまい	ご飯 漬物 ピーマンの肉詰め がんもの含め煮 山菜みぞれ和え	ご飯 漬物 季節の秋合わせ 大根の甘辛煮 ひじきの生姜風味和え	ご飯 漬物 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐の木の芽味噌	ご飯 漬物 クワイ入り肉団子 大豆の五目煮 いんげんの白和え	
22	23	24	25	26	27	28	
[ A ] 菜粥 1373kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] 牛乳 きのこと油揚げの甘辛炒め フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1238kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト さつま芋昆布煮 ヨーグルト	[ A ] 野菜粥 1674kcal [ B ] 惣菜パン [ 共通料理 ] ジョア スペイン風オムレツ フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1378kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] フルーツ牛乳 スパゲティサラダ フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1387kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] ヤクルト かぶとカニカマの和風煮 ヨーグルト	[ A ] お粥・ねり 1514kcal [ B ] パン・ジャム [ 共通料理 ] 牛乳 玉ねぎそぼろ煮 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1323kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト じゃが芋クリーム煮 ヨーグルト	
ご飯 漬物 豚肉の味噌焼き 人参とワカメのごま酢和え すまし汁	ご飯 漬物 チキン南蛮 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 漬物 おにぎり 塩麹焼きそば ほうれん草のピーナッツ和え コンスープ	ご飯 漬物 おにぎり 塩麹焼きそば ほうれん草のピーナッツ和え コンスープ	ご飯 漬物 おにぎり 漬物 プリの照り煮 なすのおかか和え 味噌汁	ご飯 漬物 おにぎり 冷やし中華 野菜ちぎり天 ぶどうゼリー	ご飯 漬物 とんかつ 豆腐サラダ マンゴー	
ご飯 漬物 豆腐ハンバーグの野菜あん 白菜のお浸し いかと里芋の煮物	ご飯 漬物 赤魚の幽庵焼き 五目豆腐揚 小松菜と人参のごま和え	ご飯 漬物 炒り豆腐 エビマヨサラダ バイナッブル	ご飯 漬物 若鶏の黒酢あん 切昆布大豆 オクラと長芋の和え物	ご飯 漬物 肉じゃが 小松菜の辛し和え 豆ひじき	ご飯 漬物 サーモンのソテー スパゲティサラダ キャベツとソーセージのソテー	ご飯 漬物 チンジャオロース しゅうまい もやしのナムル	
29	30						
[ A ] たまご粥 1393kcal [ B ] 菓子パン [ 共通料理 ] 牛乳 カニ大根 フルーツ	[ A ] お粥・ねり 1194kcal [ B ] 食パン・ジャム [ 共通料理 ] ヤクルト さつま芋甘辛煮 ヨーグルト						
ご飯 漬物 和風みぞれハンバーグ ほうれん草とツナの和え物 味噌汁	ご飯 漬物 そぼろ丼 ほうれん草の白和え 味噌汁						
ご飯 漬物 牛バラ焼肉炒め 茄子のお浸し 大豆のじゃこ煮	ご飯 漬物 カレイの煮付け ブロッコリーのお浸し はんぺんと小松菜の煮物						

