

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	1	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆腐のスープ 豆腐 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン コンソメ しょうゆ ●わかめとじゃこのサラダ わかめ キャベツ きゅうり しらす 酢 油 砂糖 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●しらすごはん 軟飯 しらす ●豆腐のスープ 豆腐 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん わかめ キャベツ きゅうり コンソメ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●しらすごはん おかゆ しらす ●豆腐のスープ 豆腐 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん わかめ キャベツ きゅうり コンソメ 	8	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●チキンカレー 鶏モモ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリーンピース ルウ ●コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 酢 油 砂糖 塩 ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●ツナじゃが ツナ じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●ツナじゃが ツナ じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 ●バナナ
火曜日	2	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●煮魚 たら だし汁 しょうゆ ●けんちん汁 鶏モモ肉 ごぼう 豆腐 大根 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●煮魚 たら だし汁 しょうゆ ●けんちん汁 鶏ささみ ごぼう 豆腐 大根 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●煮魚 たら だし汁 ●けんちん汁 鶏ささみ 豆腐 大根 里芋 にんじん だし汁 	9	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏肉の唐揚げ 鶏モモ肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 ●チンゲン菜のスープ チンゲン菜 じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン しょうゆ コンソメ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●鮭と野菜の煮物 鮭 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●鮭と野菜の煮物 鮭 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン だし汁
水曜日	3	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豚肉と大根の煮物 豚肉 大根 にんじん しいたけ しょうゆ 砂糖 だし汁 ●白菜のおかか和え 白菜 きゅうり にんじん かつお節 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●豆腐と野菜のとろとろ煮 豆腐 大根 にんじん 白菜 焼き麩 だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●豆腐と野菜のとろとろ煮 豆腐 大根 にんじん 白菜 焼き麩 だし汁 片栗粉 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁 	10	<ul style="list-style-type: none"> ●豚丼 ごはん 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 だし汁 ●じゃがいもの味噌汁 じゃがいも 豆腐 ねぎ だし汁 味噌 ●きゅうりの甘酢和え きゅうり 酢 砂糖 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●そぼろ丼 鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●きゅうりの甘酢和え きゅうり 酢 砂糖 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●そぼろ丼 鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁
木曜日	4	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●マーボー豆腐 豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ 油 赤味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ●ナムル もやし きゅうり にんじん 酢 油 砂糖 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●豆腐と肉団子の煮物 豆腐 鶏ミンチ 片栗粉 塩 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●煮びたし もやし きゅうり にんじん だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●豆腐と肉団子の煮物 豆腐 鶏ミンチ 片栗粉 塩 玉ねぎ にんじん だし汁 ●煮びたし もやし きゅうり にんじん だし汁 	11	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●コーンシチュー じゃがいも にんじん 玉ねぎ 鶏モモ肉 クリームコーン ホールコーン グリーンピース 米粉 豆乳 コンソメ 塩 油 ●ツナサラダ ツナ キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 砂糖 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●コーンスープ じゃがいも にんじん 玉ねぎ 鶏ムネ肉 クリームコーン コンソメ しょうゆ ●ツナサラダ ツナ キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 砂糖 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●コーンスープ じゃがいも にんじん 玉ねぎ 鶏ムネ肉 クリームコーン コンソメ ●ツナの煮びたし ツナ キャベツ きゅうり だし汁
金曜日	5	<ul style="list-style-type: none"> ●チボリダンスバゲティ スバゲティ 鶏モモ肉 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ソース 油 ●フレンチサラダ キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 油 砂糖 塩 ●オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●おかか煮 キャベツ きゅうり かつお節 だし汁 ●オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●おかか煮 キャベツ きゅうり かつお節 だし汁 ●オレンジ 	12	<ul style="list-style-type: none"> 【前期】五目うどん 白玉うどん ツナ にんじん キャベツ だし汁 しょうゆ 【後期】焼きそば 焼きそば麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし ピーマン かつお節 青のり ソース ●ヨーグルト和え バナナ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん ツナ にんじん キャベツ だし汁 しょうゆ ●ヨーグルト和え バナナ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん ツナ にんじん キャベツ だし汁 ●ヨーグルト和え バナナ ヨーグルト
土曜日	6	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●すき焼き風煮 豚肉 白菜 にんじん 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しいたけ しょうゆ 砂糖 油 ●じゃがいもの味噌汁 じゃがいも わかめ ねぎ だし汁 赤味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●とろとろ煮 白菜 豆腐 にんじん じゃがいも 焼き麩 ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●とろとろ煮 白菜 豆腐 にんじん じゃがいも 焼き麩 ねぎ だし汁 片栗粉 	13	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリーンピース ハヤシルウ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●チキンポトフ 鶏ささみ じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●チキンポトフ 鶏ささみ じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ だし汁

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	15	<ul style="list-style-type: none"> ●チャーハン ごはん むきえび 玉ねぎ にんじん グリーンピース 塩 油 ●鶏と野菜のコンソメ煮 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コンソメ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●鶏と野菜のコンソメ煮 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コンソメ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●鶏と野菜のコンソメ煮 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コンソメ 	22	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●肉じゃが 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリーンピース 砂糖 しょうゆ 油 ●呉汁 鶏モモ肉 豆腐 大根 にんじん ねぎ 味噌 豆乳 だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●肉じゃが 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●呉汁 豆腐 大根 にんじん 味噌 豆乳 だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●肉じゃが 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 ●呉汁 豆腐 大根 にんじん 味噌 豆乳 だし汁
火曜日	16	<ul style="list-style-type: none"> ●切干大根のあんかけ丼 ごはん 切干大根 鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●豆腐と野菜の煮物 豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●切干大根のあんかけ丼 軟飯 切干大根 鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●豆腐と野菜の煮物 豆腐 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●切干大根のあんかけ丼 おかゆ 切干大根 鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 ●豆腐と野菜の煮物 豆腐 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だし汁 	23	<ul style="list-style-type: none"> ●ひじきごはん ごはん ひじき にんじん ツナ しょうゆ 砂糖 だし汁 ●すまし汁 豆腐 きゅうり にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜入りごはん 軟飯 ツナ 玉ねぎ にんじん だし汁 ●すまし汁 豆腐 きゅうり にんじん だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜がゆ おかゆ ツナ 玉ねぎ にんじん だし汁 ●すまし汁 豆腐 きゅうり にんじん だし汁 しょうゆ
水曜日	17	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鮭のつけ焼き 鮭 しょうゆ 酒 みりん しょうが ●さつま芋の味噌汁 さつま芋 豆腐 玉ねぎ ねぎ にんじん だし汁 味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●石狩汁風 鮭 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ だし汁 味噌 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●石狩汁風 鮭 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし汁 味噌 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁 	24	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●白身魚の野菜あんかけ たら にんじん きゅうり だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 ねぎ だし汁 味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●白身魚の野菜あんかけ たら にんじん きゅうり だし汁 しょうゆ 片栗粉 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 ねぎ だし汁 味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●白身魚の野菜あんかけ たら にんじん きゅうり だし汁 片栗粉 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 ねぎ だし汁 味噌
木曜日	18	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ハンバーグ 鶏ミンチ 豆腐 パン粉 玉ねぎ にんじん 塩 油 ケチャップ (添え) ●わかめ汁 わかめ しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●軟飯 ●ハンバーグ 鶏ミンチ 豆腐 パン粉 玉ねぎ にんじん 塩 油 ケチャップ (添え) ●わかめ汁 わかめ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おかゆ ●肉団子のうま煮 鶏ミンチ 片栗粉 塩 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ だし汁 	25	<ul style="list-style-type: none"> ●パン ●ポークビーンズ 大豆 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース 塩 油 ●ブロッコリーの中華和え ブロッコリー しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 ごま ●オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パン ●鶏肉と野菜のコンソメ煮 鶏ささみ じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ しょうゆ ●オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パン ●鶏肉と野菜のコンソメ煮 鶏ささみ じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ ●オレンジ
金曜日	19	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏モモ肉 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ ●こまつな和え 小松菜 ツナ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ムネ肉 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ ●小松菜の煮びたし 小松菜 ツナ にんじん だし汁 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ムネ肉 にんじん だし汁 ●小松菜の煮びたし 小松菜 ツナ にんじん だし汁 	26	<ul style="list-style-type: none"> 【前期】五目うどん 白玉うどん 鶏ささみ にんじん 白菜 キャベツ ねぎ だし汁 しょうゆ 【後期】ラーメン 中華めん 豚肉 にんじん ねぎ コーン 白菜 もやし 中華スープ しょうゆ ●ぎょうざ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ささみ にんじん 白菜 キャベツ ねぎ だし汁 しょうゆ ●ふかし芋 じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん 白玉うどん 鶏ささみ にんじん 白菜 キャベツ だし汁 ●ふかし芋 じゃがいも
土曜日	20	<ul style="list-style-type: none"> ●ひじきごはん ごはん ひじき にんじん だし汁 しょうゆ ●野菜スープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン じゃがいも コンソメ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひじきごはん 軟飯 ひじき にんじん だし汁 しょうゆ ●野菜スープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも コンソメ しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひじきごはん おかゆ ひじき にんじん だし汁 ●野菜スープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも コンソメ 	27	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏丼 ごはん 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース しょうゆ みりん 砂糖 ●チンゲン菜の味噌汁 チンゲンサイ じゃがいも 大根 味噌 だし汁 ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏丼 軟飯 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●チンゲン菜の味噌汁 チンゲンサイ じゃがいも 大根 味噌 だし汁 ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏丼 おかゆ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●チンゲン菜の味噌汁 チンゲンサイ じゃがいも 大根 味噌 だし汁 ●バナナ

