

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	1	●元気丼 ごはん 豚肉 玉ねぎ にんじん にら しょうゆ 砂糖 油 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 油揚げ ねぎ だし汁 ミックス味噌	●そぼろ丼 軟飯 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 だし汁 ミックス味噌	●そぼろがゆ おかゆ 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 だし汁 ミックス味噌	8	●マーボー丼 ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ 赤味噌 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 ●春雨サラダ 春雨 きゅうり にんじん もやし 酢 油 砂糖 塩 ●オレンジ	●軟飯 ●豆腐と野菜の味噌煮 豆腐 玉ねぎ にんじん もやし 赤味噌 砂糖 片栗粉 ●オレンジ	●おかゆ ●豆腐と野菜の味噌煮 豆腐 玉ねぎ にんじん もやし 赤味噌 砂糖 片栗粉 ●オレンジ
火曜日	2	●ごはん ●キーマカレー 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん ホールトマト カレールウ ●コロコロサラダ きゅうり にんじん コーン 油 酢 砂糖 塩	●軟飯 ●ツナと野菜のトマト煮 ツナ 玉ねぎ にんじん ホールトマト コンソメ ●きゅうりスティック きゅうり コンソメ	●おかゆ ●ツナと野菜のトマト煮 ツナ 玉ねぎ にんじん ホールトマト コンソメ ●きゅうりスティック きゅうり コンソメ	9	●ごはん ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 ねぎ 塩 豆腐 なす たまねぎ 油揚げ だし汁 赤味噌 ●野菜のおかか和え もやし きゅうり にんじん かつお節 しょうゆ	●軟飯 ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 ねぎ 塩 豆腐 にんじん なす たまねぎ だし汁 赤味噌 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁	●おかゆ ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 ねぎ 塩 豆腐 にんじん なす たまねぎ だし汁 赤味噌 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁
水曜日	3	●ごはん ●白身魚の揚げ煮 たら 片栗粉 しょうゆ 砂糖 ●ふだま汁 豆腐 にんじん 小松菜(葉先) まるふ だし汁 しょうゆ ●小松菜のごま和え 小松菜(葉先) もやし しょうゆ ごま	●軟飯 ●煮魚 たら だし汁 ●ふだま汁 豆腐 にんじん 小松菜(葉先) まるふ だし汁 しょうゆ	●おかゆ ●煮魚 たら だし汁 ●ふだま汁 豆腐 にんじん 小松菜(葉先) まるふ だし汁 しょうゆ	10	●ごはん ●切干大根の煮物 切干大根 にんじん ひじき 油揚げ グリーンピース しょうゆ 砂糖 油 ●冬瓜汁 冬瓜 鶏肉 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉	●やわらかひじきごはん 軟飯 ひじき にんじん だし汁 しょうゆ ●冬瓜の煮物 冬瓜 鶏むね肉 にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉	●ひじきがゆ おかゆ ひじき にんじん だし汁 しょうゆ ●冬瓜の煮物 冬瓜 鶏むね肉 にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉
木曜日	4	●ごはん ●鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ピーマン ケチャップ コンソメ ●チンゲン菜と春雨のスープ チンゲン菜 春雨 コーン しょうゆ コンソメ	●軟飯 ●肉団子のケチャップ煮 鶏ミンチ 片栗粉 塩 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ケチャップ コンソメ ●チンゲン菜と春雨のスープ チンゲン菜(葉先) 春雨 コーン しょうゆ コンソメ	●おかゆ ●肉団子のスープ 鶏ミンチ 片栗粉 塩 じゃがいも にんじん 玉ねぎ コンソメ	11	●ごはん ●鶏のから揚げ 鶏もも肉 片栗粉 しょうゆ 油 ●コーンスープ にんじん クリームコーン コーン 玉ねぎ しょうゆ コンソメ ●ひじきとツナのサラダ キャベツ きゅうり ひじき ツナ 油 酢 砂糖 しょうゆ	●軟飯 ●コーンスープ 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん クリームコーン コンソメ ●ツナとキャベツの コンソメ煮 キャベツ ツナ コンソメ	●おかゆ ●コーンスープ 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん クリームコーン コンソメ ●ツナとキャベツの コンソメ煮 キャベツ ツナ コンソメ
金曜日	5	●ごはん ●夏野菜の味噌煮 豚肉 なす ピーマン 玉ねぎ にんじん 赤味噌 砂糖 しょうゆ 油 ●そうめん汁 そうめん にんじん だし汁 しょうゆ ●バナナ	●軟飯 ●鶏肉と夏野菜の味噌煮 鶏むね肉 なす ピーマン 玉ねぎ にんじん だし汁 赤味噌 砂糖 ●バナナ	●おかゆ ●鶏肉と夏野菜の味噌煮 鶏むね肉 なす ピーマン 玉ねぎ にんじん だし汁 赤味噌 砂糖 ●バナナ	12	●冷やしきつねうどん 白玉うどん 鶏モモ肉 油揚げ にんじん 白菜 ねぎ むろけずり しょうゆ 塩 ●野菜のごま和え もやし きゅうり にんじん ごま しょうゆ	●うどん 白玉うどん 鶏むね肉 にんじん はくさい だし汁 しょうゆ	●うどん 白玉うどん 鶏むね肉 にんじん はくさい だし汁 しょうゆ
土曜日	6	●ピラフ ごはん 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 油 ●コンソメスープ じゃがいも にんじん キャベツ コンソメ ●ミニトマト	●軟飯 ●野菜スープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ ●ふかし芋 じゃがいも	●おかゆ ●野菜スープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ ●ふかし芋 じゃがいも	13	●チャーハン ごはん 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン 中華スープ 塩 油 ●スープ たまねぎ にんじん ねぎ 中華スープ ●ひとくちゼリー	●軟飯 ●鶏肉の中華スープ煮 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん 中華スープ 片栗粉 ●ひとくちゼリー	●おかゆ ●鶏肉の中華スープ煮 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん 中華スープ 片栗粉 ●ひとくちゼリー

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	15	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 	22	●ハヤシライス ごはん 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん グリーンピース ハヤシルウ 油 ●みかんのサラダ みかん缶 キャベツ きゅうり 酢 油 砂糖 塩	●軟飯 ●チキンポトフ 鶏むね肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ ●みかん寒天 みかん缶 粉寒天 水	●おかゆ ●チキンポトフ 鶏むね肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ ●みかん寒天 みかん缶 粉寒天 水
火曜日	16	●五目ごはん ごはん 鶏もも肉 にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 大根 玉ねぎ 豆腐 ねぎ だし汁 ミックス味噌	●そぼろごはん 軟飯 鶏ひき肉 にんじん だし汁 しょうゆ ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 大根 玉ねぎ 豆腐 だし汁 ミックス味噌	●そぼろがゆ おかゆ 鶏ひき肉 にんじん だし汁 しょうゆ ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 大根 玉ねぎ 豆腐 だし汁 ミックス味噌	23	秋分の日 	秋分の日 	秋分の日 
水曜日	17	●ごはん ●肉団子と豆腐のスープ煮 鶏ひき肉 塩 片栗粉 豆腐 白菜 にんじん 中華スープ ●三色ナムル もやし きゅうり にんじん 酢 油 砂糖 しょうゆ	●軟飯 ●肉団子と豆腐のスープ煮 鶏ひき肉 塩 片栗粉 豆腐 白菜 にんじん 中華スープ	●おかゆ ●肉団子と豆腐のスープ煮 鶏ひき肉 塩 片栗粉 豆腐 白菜 にんじん 中華スープ	24	●ごはん ●豆腐と里芋の肉みそかけ 豆腐 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤味噌 砂糖 ●すまし汁 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ	●軟飯 ●豆腐と里芋の肉みそかけ 豆腐 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤味噌 砂糖 ●にんじんスティック にんじん だし汁	●おかゆ ●豆腐と里芋の肉みそかけ 豆腐 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤味噌 砂糖 ●にんじんスティック にんじん だし汁
木曜日	18	●パン ●肉団子のケチャップ煮 豚ひき肉 片栗粉 塩 玉ねぎ にんじん なす トマトピューレ ケチャップ コンソメ ●フレンチサラダ キャベツ きゅうり コーン 酢 油 砂糖 塩	●パン ●ツナと野菜のトマト煮 ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ なす キャベツ トマトピューレ コンソメ	●パン ●ツナと野菜のトマト煮 ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ なす キャベツ トマトピューレ コンソメ	25	●小豆粥 米 小豆 塩 ●豚汁 豚肉 大根 にんじん 豆腐 油揚げ ねぎ だし汁 赤味噌 ●ツナともやしの ごま酢和え もやし きゅうり ツナ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	●小豆粥 米 小豆 塩 ●豆腐とツナの煮物 豆腐 ツナ 大根 にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉	●小豆粥 米 小豆 塩 ●豆腐とツナの煮物 豆腐 ツナ 大根 にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉
金曜日	19	●ごはん ●鶏肉のごま揚げ 鶏もも肉 しょうゆ ごま 小麦粉 油 ●そうめん汁 そうめん にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ ●野菜のゆかり和え もやし きゅうり にんじん ゆかり粉	●軟飯 ●鶏肉となすの煮物 鶏ムネ肉 なす 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	●おかゆ ●鶏肉となすの煮物 鶏ムネ肉 なす 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	26	●ごはん ●かきあげ さつま芋 玉ねぎ にんじん ピーマン 小麦粉 油 ●すまし汁 豆腐 にんじん えのきたけ ねぎ だし汁 しょうゆ	●さつま芋ご飯 軟飯 さつま芋 ●すまし汁 豆腐 にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ	さつま芋入りお粥 おかゆ さつま芋 ●すまし汁 豆腐 にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ
土曜日	20	●ごはん ●ツナじゃが ツナ じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリーンピース 砂糖 しょうゆ 油 ●味噌汁 豆腐 大根 ねぎ だし汁 赤味噌	●軟飯 ●ツナじゃが ツナ じゃがいも にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ●味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤味噌	●おかゆ ●ツナじゃが ツナ じゃがいも にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ●味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤味噌	27	●鶏丼 ごはん 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース だし汁 しょうゆ 砂糖 ●大根の味噌汁 豆腐 油揚げ 大根 ねぎ だし汁 赤味噌 ●オレンジ	●鶏丼（軟飯） 軟飯 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ ●大根の味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤味噌 ●オレンジ	●鶏がゆ おかゆ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん だし汁 ●大根の味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤味噌 ●オレンジ

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	29	●ごはん ●豆腐と鶏肉の中華スープ 豆腐 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 コーン 中華スープ しょうゆ ●きゅうりの中華和え もやし きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	●軟飯 ●豆腐と鶏肉のとろとろ煮 豆腐 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜(葉先) だし汁 片栗粉 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁	●おかゆ ●豆腐と鶏肉のとろとろ煮 豆腐 鶏むね肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜(葉先) だし汁 片栗粉 ●きゅうりスティック きゅうり だし汁				
火曜日	30	●ごはん ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 塩 白菜 にんじん ねぎ だし汁 ミックス味噌	●軟飯 ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 塩 白菜 にんじん だし汁 ミックス味噌	●おかゆ ●味噌つくね汁 鶏ひき肉 片栗粉 塩 白菜 にんじん だし汁 ミックス味噌				
水曜日								
木曜日								
金曜日								
土曜日								