



1 (金)	2 (土)	
パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 鯛味噌 茄子の炒め物	朝食
ご飯 天ぷら盛合わせ 白菜の生姜和え 赤だし 漬物 <b>季節の天ぷら</b>	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 冬瓜の煮物 味噌汁 漬物	昼食
わらび餅	マドレーヌ 牛乳	間食
ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め もやしのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 フルーツ	夕食

	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ キャベツと平天の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	朝食
昼食	ご飯 五目卵焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 肉豆腐 胡瓜とわかめの梅和え 漬物 ラムネ	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 キャベツとカニかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ とろろ昆布の清汁 漬物	梅じゃこご飯 <b>七夕素麺</b> そうめん 茄子の揚げ浸し フルーツ	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き オクラの酢の物 かき玉汁 漬物	チーズハンバーグカレー カリフラワーのフレンチ和え 漬物 フルーツ <b>トッピングカレー</b>	昼食
間食	豆乳饅頭	クレープ 牛乳	カステラ	カスタードケーキ 牛乳	マスカットゼリー	ココアロールケーキ 牛乳	黒胡麻饅頭	間食
夕食	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め オクラの山椒和え 漬物 フルーツ	ご飯 カレイの醤油バター焼き さつま芋の甘煮 コンソメスープ 漬物	ご飯 海老と玉子の甘辛炒め いんげんのピーナツ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 枝豆の胡麻ドレサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 筑前煮 小松菜の辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 ポークチャップ いんげんの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 金平ごぼう 漬物 フルーツ	夕食
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 鯛味噌 ピーマンときのこの炒め物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	わかめご飯 味噌汁 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食	
昼食	ご飯 チキンピカタ 中華風サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	散らし寿司 冬瓜のあんかけ もやしと胡瓜の山葵和え 赤だし	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 <b>備蓄食</b> 切干大根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 茄子の香味和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の西京焼き 青梗菜の辛子和え 漬物 チョコレート	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	水ようかん	クッキー 牛乳	黄味あん饅頭	バナナブッセ 牛乳	うさぎ饅頭	バームクーヘン 牛乳	間食
夕食	ご飯 赤魚の柚庵焼き 厚揚げとニラの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 三度豆のおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き 人参しりしり 味噌汁 漬物	ご飯 ミートローフ ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 酢鶏 胡瓜と茗荷の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 ピーマンの甘辛煮 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川風 アスパラの炒め物 漬物 フルーツ	夕食
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 小松菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	ご飯 味噌汁 鯛味噌 わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツサラダ	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮	朝食	
昼食	ご飯 治部煮 大根の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの照焼き オクラのなめ茸和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 茶碗蒸し 焼き茄子 漬物	ハヤシライス 大根サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 かに玉 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁 ラムネ	鰻丼 胡瓜と茗荷の和え物 豆腐の清汁 フルーツ <b>土用の丑</b>	昼食
間食	抹茶ケーキ	コーヒーゼリー 牛乳	たこ焼	焼きプリンタルト 牛乳	きび饅頭	チョコレートムース 牛乳	ミニおはぎ	間食
夕食	ご飯 豚肉のブルコギ風 じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め 白菜の梅マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐チャンブル もずくの生姜和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子のスープ煮 アスパラの胡麻味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き しろ菜のおろし和え 味噌汁 漬物	夕食
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ キャベツと厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草と卵のドレッシング和え	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのソテー	ゆかりご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	朝食	
昼食	ご飯 豚肉と青梗菜の中華炒め ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の煮付 卵豆腐 もやしと胡瓜の中華和え 漬物	ご飯 肉じゃが アスパラのおかか和え 味噌汁 漬物	ピラフ ナポリタン 海藻サラダ コンソメスープ <b>純喫茶メニュー</b>	ご飯 八宝菜 冬瓜の冷やし鉢 漬物 チョコレート	チキンカレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物	昼食
間食	レモンケーキ 牛乳	鯛饅頭	たまごボーロ 牛乳	杏仁豆腐	莓マフィン 牛乳	やわらかおかき	スイートポテト 牛乳	間食
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 茄子の七味炒め 漬物 フルーツ	ご飯 松風焼き 小松菜辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き グリーンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の梅だれ焼き オクラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 千草焼き ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のおろし煮 あちら漬け 清汁 漬物 <b>ご当地メニュー福岡県</b>	豆腐ハンバーグ アスパラのドレッシング和え 漬物 フルーツ	夕食
31 (日)								
朝食	パン フルーツ 牛乳 オムレツ							
昼食	ご飯 鮭のムニエル いんげんの梅おかか和え コンソメスープ 漬物							
間食	南瓜饅頭							
夕食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 切干大根の胡麻和え 味噌汁 漬物							

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
 エネルギー 1581kcal  
 たん白質 58.9g  
 脂質 44.6g  
 塩分 6.4g