

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 焼そば ちくわ 金時煮豆 ぶりかけ	549	テーブルロール メロンパン オムレツ 牛乳 コーヒーゼリー	631	ご飯 みそ汁 ウインナー いわし佃煮 たくあん	517	テーブルロール シュガーパン 野菜ソテー ミルクココア もも缶	618	ご飯 みそ汁 ソーセージ 高野煮 べつたら漬け 納豆	572	ツナロール クリームパン ソファール アイスコーヒー オレンジ	658	配食休み	
昼食	ご飯 揚げあじのネギソースかけ ■トマトのマリネサラダ	709	ご飯 タンドリーチキン ★もやしと大葉のナムル	863	皿うどん ぎょうざ ヨーグルト	780	雑穀ご飯 みそ汁 はまちの照り焼きと大根おろし 酢の物	618	ご飯 エビマヨ ビーフソテー	826				
夕食	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ	735	ご飯 さけの粒マスタード焼き 青菜ののり浸し	600	ご飯 鶏肉の唐揚げ さつま芋の粒マスタード和え	826	ルーローハン パンサンスー わかめスープ	953	ご飯 八宝菜 たまご豆腐	668	配食休み	ご飯 さばのレモンペッパー焼き ポテトサラダ	827	
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)		
朝食	ご飯 赤だし まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮	549	テーブルロール チョコフラー ハムエッグ カフェオレ	682	お茶漬け 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ヤクルト	479	テーブルロール クロワッサン スパソテー アイスコーヒー	615	ご飯 みそ汁 いわしの佃煮 カニカマ 金時煮豆 納豆	556	テーブルロール シュガーパン スクランブルエッグ 牛乳 ぶどうゼリー	615	ご飯 みそ汁 ソーセージ 高野煮 奈良漬	517
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ	750	ご飯 スクエアハンバーグ かいわれサラダ	774	ご飯 とり肉のおろし南蛮 長いも短冊	702	ご飯 みそ汁 さばのゴマ焼き 糸こんにゃくのたらこ炒め	637	麦ご飯 チキンカツ 高野豆腐の玉子とじ	852	ご飯 さけのフライ 和風サラダ	781		
夕食	ご飯 すすきのチーズ焼き ■ゴーヤチャンプルー	707	麦ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根の炒り	799	ご飯 マーボーなす しゅうまい	671	ご飯 照り焼きチキン じゃがいものカレー炒め	785	ご飯 たいのみそ焼き ひじきサラダ	802	ドライカレー 春巻き とうもろこしスープ	809	ご飯 さわらの塩麹焼き さつま芋のサラダ	762
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)		
朝食	ご飯 赤だし 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮	517	ご飯 みそ汁 焼さけ かにかま きゅうり漬け	501	テーブルロール ココアメロンパン オムレツ アイスコーヒー チーズ	535	ご飯 みそ汁 いわしの佃煮 ちくわ煮 はりはり漬け	577	テーブルロール ジャムパン しらすスクランブル 牛乳 オレンジ	652	黒糖ロール ツイスト ペンネソテー カフェオレ パイン缶	632	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小魚佃煮 金時煮豆 味つけのり	513
昼食			パン (ツイスト レーズ) プリン ミートスパゲティ マリネサラダ	802	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ	782	麦ご飯 豚汁 さばの塩焼きと大根おろし 小松菜の磯辺和え	785	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ	850				
夕食	ご飯 すすきの蒸し焼き ツナサラダ	661	ご飯 豚肉のゴマみそ煮 タラモサラダ	782	ご飯 たいの磯辺焼き 青菜と揚げ豆腐のみそ炒め	833	ピラフ もやしのザーサイ和え ポタージュ	778	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼き 五目煮豆	703	ご飯 スクエアハンバーグ もやしのナムル	692	ご飯 あじの南蛮漬け ■蒸しなすのお浸し	655
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)		
朝食	ご飯 赤だし 焼さけ 野菜天 たくあん ヤクルト	504	テーブルロール あんぱん ウイナースクランブル アイスコーヒー ヨーグルト	615	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 はくさい漬け ミルミル	500	テーブルロール クリームフラー スパソテー レモンティー パナナ	546	ご飯 赤だし 焼さけ ぼう天 奈良漬け ぶりかけ	483	テーブルロール シュガーパン 野菜ソテー 牛乳 チーズ	566	ご飯 みそ汁 ごぼうのそぼろ煮 昆布佃煮 ちくわ ぶりかけ	482
昼食	焼き豚玉子飯 ひじきの炒り煮 すまし汁	795	ご飯 エビフライとイカリング 大根なます	856	ぶつ掛け冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ たまご豆腐	802	ゆかりご飯 ミックスフライ (白身魚とホタテ) サラダ	790	ハンバーガー フレンチトースト シーザーサラダ カフェオレ ソファール	743				
夕食	ご飯 さわらのつつみ焼き 春雨とたこの酢の物	761	ご飯 豚キムチ ■トマトサラダ	846	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 糸こんにゃくのチャブチェ	777	ご飯 冷しゃぶ キッシュと温野菜	747	ご飯 さばのみそ煮 三色和え	778	麦ご飯 豚肉とまいたけ炒め ■なすときゅうりの青しそ和え	712	ご飯 ホイコーロー えびしゅうまい	795
29 (月)		30 (火)		31 (水)										
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 かまぼこ 三色煮豆 ヤクルト	505	テーブルロール ジャムデニッシュ ベーコンエッグ コーヒー牛乳	628	ご飯 赤だし 高野煮 カニカマ 奈良漬け ミルミル	470								
昼食	焼肉丼 春雨サラダ わかめスープ	799	■夏野菜カレー 豆腐サラダ ソファール	765	ご飯 豚肉のごま焼き オクラと長いものかつお和え	716								
夕食	ご飯 白身魚のフライ ごぼうサラダ	782	ご飯 みそ汁 さけのポテマヨ焼き 小松菜のごま和え	636	ご飯 エビチリ 中華和え	659								

