

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(刻みたくあん) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンパイヤ キャベツの柚子和え 牛乳 バナナ
昼食				赤飯 鯉のたたき ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 鶏肉の昆布マヨ焼き チンゲン菜の梅酢和え ねぎとしめじのスープ	米飯 白身魚のチーズ焼き 海藻サラダ コーンポタージュ	米飯 白身魚の利休焼き 春菊ののり和え 味噌汁
夕食				米飯 煮込みハンバーグ 春雨サラダ コーンポタージュ	米飯 鱈の塩焼き しろ菜の生姜和え 味噌汁	米飯 つくね風 春雨中華だし和え 味噌汁	米飯 鶏肉となす炒め ほうれん草の和え物 味噌汁
3時				水ようかん	栗まんじゅう	ヨーグルトパバロア	シュークリーム
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 白菜のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ 春菊の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かつぱ) カリフラワーのサラダ 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 大根のドレ和え 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 春雨の炒め物 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 牛肉の卵とじ 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ハヤシライス コーンコロッケ キャベツのサラダ	米飯 麻婆豆腐 大根の酢の物 卵スープ	ふりかけご飯(半量) 豚骨ラーメン 春巻き プリン	*健康米・緑米 緑米入りごはん 豆腐の挽肉包み揚げ ぜんまい煮 味噌汁	米飯 オムレツ オクラのドレ和え コンソメスープ	米飯 ハムカツ ほうれん草のごま和え コーンポタージュ
夕食	米飯 鮭の西京焼き カリフラワーのゆかり和え 清汁	米飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 胡麻醤油和え 味噌汁	米飯 海老のスパイシー炒め ツナポパイサラダ 白菜とベーコンのスープ	米飯 豚肉の醤油麹炒め 茄子の田楽 清汁	米飯 白身魚のフリッター 明太子和え スープ	米飯 鯖の塩焼き 磯辺和え 味噌汁(ふ)
3時	牛乳ケーキ	どら焼き	イチゴゼリー	チョコチップクッキー	バナナムース	長崎カステラ	抹茶ようかん
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーベーコンポテト 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(ツボ漬け) ブロッコリーのマスタード和 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	パンパイヤ 春雨サラダ 牛乳 パン
昼食	米飯 肉団子の甘酢 三度豆サラダ ねぎとしめじのスープ	*郷土料理*佐賀 米飯 どぶ漬け唐揚げ なます 味噌汁	豚丼 かぼちゃサラダ みかん缶 味噌汁	米飯 白身魚のレモン塩麹焼き もやしの胡麻醤油和え かきたま汁	米飯 和風煮込みハンバーグ 和風ドレ和え 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 土佐和え 清汁	ふりかけご飯(半量) 肉うどん しろ菜の沢庵和え イチゴゼリー
夕食	米飯 タラの山椒煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米飯 ポークフリカッセ ブロッコリーとベーコンのソテー オニオンスープ	米飯 白身魚の生姜煮 青梗菜のソテー 味噌汁	米飯 和風チャプチェ 海藻サラダ 中華スープ	米飯 秋鮭の塩焼き しろ菜の錦糸和え 味噌汁	米飯 豚肉の葱生姜ポン酢炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 白身魚のから揚げ 2色和え 味噌汁
3時	マロンあんパイ	紅茶ケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	水ようかん(栗)	マーブルケーキ(1/2)	もみじ饅頭
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	バターロール はちみつ キャベツのおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(ツボ漬け) ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	卵雑炊 ほうれん草の煮浸し 牛乳 バナナ
昼食	米飯 ホキの甘辛焼き 春雨の中華和え 味噌汁	米飯 鯖のカレーニエル 小松菜の香味和え きのこスープ	米飯 豚かつおろしポン酢 キャベツのきのこ和え 清汁	肉ちらし寿司 高野の含め煮 しろ菜の塩昆布和え 赤だし	米飯 水炊き鍋風 なすの揚げ浸し 青梗菜の香味和え	米飯 秋鮭の醤油塩麹焼 もやしのソテー 味噌汁	米飯 鱈の味噌漬け焼き 白菜と春菊の土佐酢和え 清汁
夕食	米飯 豚肉とピーマン炒め 小松菜の胡麻和え 清汁	米飯 鶏肉のパン粉焼き しろ菜の煮浸し 味噌汁	米飯 白身魚の山椒焼き チンゲン菜のサラダ 味噌汁	米飯 ポークジンジャー 玉葱サラダ 野菜スープ	米飯 白身魚のくわ焼き ミモザサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のソース炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎソースかけ 小松菜サラダ 味噌汁
3時	今川焼	マロンあんパイ	プチケーキ(メープル)	どら焼き	マムース	黒糖ケーキ	曲がり煎餅
	26	27	28	29	30		
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ パンプキンサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かつぱ) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) チンゲン菜の和え物 味噌汁 牛乳		
昼食	米飯 厚揚げとエビのチリソース煮 ブロッコリーサラダ 清汁	米飯 豚肉となすの味噌炒め 高野豆腐の吉野煮 清汁	*郷土料理*佐賀 ふりかけご飯 たろめん 煮ごみ ブドウゼリー	米飯 白身魚の甘酢あんかけ しろ菜の中華和え 味噌汁	秋の味覚カレー ハムサラダ 春雨の炒め物 福神漬		
夕食	米飯 鱈の生姜焼き 梅肉和え わかめと人参のスープ	米飯 スパニッシュオムレツ 南瓜含め煮 コンソメスープ	米飯 かに玉 ちんげん菜の中華和え わかめスープ	米飯 鶏肉の照り焼き 白菜の山吹和え 清汁	米飯 鱈の昆布マヨ焼き もやしの中華和え 味噌汁		
3時	イチゴゼリー	バタークッキー	黒糖まんじゅう	ももゼリー	ミルク饅頭		