

日	完了期	後期	中期
1日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水7、米みそ(淡色辛みそ)	親子丼風(おかゆ) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、焼きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)
7日	午後 牛乳 ポップコーン		
	午前 牛乳 ビスケット		
木	昼食 御飯 ポークカレー 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 大根サラダ だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま オレンジ	軟飯 ポトフ 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ、すりごま	おかゆ ポトフ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ、すりごま
	午後 牛乳 コーンフレーク		
8日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖 ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし きゃべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、すりごま バナナ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 きゃべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、食塩、すりごま	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 きゃべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、食塩
11日	午後 牛乳 野菜かりんとう		
	午前 牛乳 サブレ		
月	昼食 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 酢の物 生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、糸みつば キウイフルーツゴールド	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ ツナ煮 ツナ水煮缶、たまねぎ、食塩、こしょう 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン、砂糖		
12日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 ロールパン スパゲティナーポリタン ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポイルブロッコリー ブロッコリー、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	パン粥 スパゲティナーポリタン にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポテトとブロッコリーのスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、水、食塩	パン粥 スパゲティナーポリタン にんじん、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポテトとブロッコリーのスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、水、食塩
13日	午後 麦茶 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 せんべい		
水	昼食 御飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 茹で野菜 こまつな、にんじん、しょうゆ みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ふかし芋 じゃがいも、食塩		
14日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま にらの卵スープ にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵 バナナ	ケチャップライス(軟飯) 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、中濃ソース、バター、食塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま 卵スープ にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵	ケチャップライス(おかゆ) 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、バター、食塩、こしょう 茹で野菜 ほうれん草、もやし、しょうゆ
15日	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
	午前 ヨーグルト せんべい		
金	昼食 御飯 白身魚のフライ たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 春雨サラダ はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 白身魚焼き(ほぐし) たら、食塩、こしょう 春雨と茹で野菜 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 白身魚焼き(ほぐし) たら、食塩 春雨と茹で野菜 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 カステラ		
18日	午前 牛乳 サブレ		
	昼食 御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 レタスのサラダ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 オレンジ	軟飯 ポトフ 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 茹で野菜 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩	おかゆ ポトフ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 茹で野菜 レタス、きゅうり、トマト、しょうゆ、食塩
月	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ		

日	完了期	後期	中期
19日 火	午前 牛乳 ビスケット 肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩		
	昼食 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 粉ふき芋 じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう バナナ	肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 粉ふき芋 じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう	煮込みうどん ゆでうどん、わかめ(生)、にんじん、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ 粉ふき芋 じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう
	午後 麦茶 せんべい		
20日 水	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 かじきとごぼうの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒 もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ かじきと野菜の煮つけ かじき、しょうゆ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 ゼリーフライ ゼリーフライ、油、ウスターソース		
21日 木	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	軟飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 茹で野菜 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ジャム食パン 食パン、いちごジャム 油、ホットケーキ粉、卵、調製豆乳、干しぶどう、メープルシロップ		
26日 火	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水 揚げシューマイ しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油 バナナ	味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、ねぎ、赤みそ、水	味噌ラーメン 生中華めん、もやし、わかめ(生)、赤みそ、水
	午後 麦茶 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん		
27日 水	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 魚の香草焼き かれい、食塩、酒、しょうが、にんにく、パセリ粉、油 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しらたき、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 煮魚 かれい、食塩、酒、しょうゆ 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ	おかゆ 煮魚 かれい、しょうゆ 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ
	午後 シニア あられせんべい		
28日 木	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 肉団子の甘辛煮 肉団子(冷凍)、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 グレープフルーツ	軟飯 野菜の甘辛煮 たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜の甘辛煮 たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩 わかめスープ わかめ(生)、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
29日 金	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 御飯 田舎煮 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、板こんにゃく、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、しいたけ、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、さといも、油、淡色みそ、しょうゆ 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 クリームパン		