

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 が'キマ'の粕漬焼き さつま揚げと蓮根の金平 お麩の味噌汁	ご飯 鯛つみれ煮 じゃが芋のバターソテー 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 カレイの酒蒸し 人参とツナのサラダ アオサの清まし汁 ヤクルト	ご飯 ポイルウインナー 小松菜の和風サラダ 洋風味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け 蕪の甘酢生姜和え ワカメの味噌汁	ご飯 はんぺんのバター焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ハムエッグ もやしのナムル 舞茸のスープ プレーンヨーグルト
昼食	エビピラフ 7'ガド'・'ベ'・'コン'のチーズ焼き ミモザサラダ レタスのコンソメスープ	変わり親子丼(鱈・たらこ) 茶碗蒸し 野菜の煮物 えのきの清まし汁	サラダラーメン にら饅頭 豆腐のスープ	ご飯 豚肉とキクラゲの炒め物 りんごのレーズン煮 白菜漬物 モロヘイヤのスープ	～参加型・手作り太巻き～ 胡瓜・玉子・さくらでんぶ等 野菜の炊き合わせ 胡瓜のぬか漬 素麺椀	ご飯 牛すき 卵の花炒り 胡瓜とみかんの酢の物 椎茸と三つ葉の清まし汁	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ トマトのコンポート 野菜たっぷり味噌汁
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き 笹かまとインゲンの煮物 胡瓜とらっきょうの酢の物 メカブの味噌汁	ご飯 鶏肉の松風焼き そら豆の白和え キャベツのゆかり和え(家) 吉野汁	ご飯 サワラの幽庵焼き 冬瓜の蟹あんかけ 春菊のごまボン酢和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 鱈の生姜煮 じゃが芋の金平 金時煮豆 なめこの味噌汁	ご飯 夏野菜と豚肉の炒め物 枝豆腐 南瓜の味噌煮 味噌汁(ユニット)	ご飯 紅鮭の塩焼き ごぼう土佐煮 いんげんのクルミ和え 豚汁	ご飯 塩肉じゃが 長芋の銀あんかけ 車麩とキャベツの辛子和え 清まし汁(ユニット)
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 73.5g 脂質 32.4g 食塩 16.2g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 49.2g 脂質 42.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 37.9g 脂質 21.3g 食塩 10g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 61.3g 脂質 48.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.8g 脂質 45.6g 食塩 7.5g
	29	30					
朝食	ご飯 ホキのバター焼き ピーマンのおかか和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの なすの冷菜 大根なます 花麩の清まし汁	ご飯 太刀魚の柚子味噌焼き 切干大根煮 蕪のゆかり漬 小松菜の味噌汁					
夕食	ご飯 白身魚のホイル焼き かぼちゃのサラダ きゅうりの金山味噌かけ モロヘイヤの味噌汁	ご飯 治部煮 つるむらさきの炒め物 枝豆の白和え アオサの清まし汁					
	エネルギー 1314kcal 蛋白質 48.7g 脂質 38.3g 食塩 8.7g	エネルギー 1262kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.5g 食塩 8.7g					