

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	食パン 白菜のミルクスープ(白菜、ベーコン、じゃが芋、牛乳) チリ・コン・カーン(豚挽肉、金時豆、玉葱、人参 ケチャップ、トマトピューレ、白ワイン、ローリエ) オクラサラダ(レタス、オクラ、人参、胡瓜)和風 グレープフルーツ	アイス せんべい 麦茶	ご飯 スープ(オクラ、コーン) 野菜炒め (鶏肉、キャベツ、赤パプリカ、しめじ) 白菜の甘酢和え(白菜、胡瓜)	野菜炒め丼 (鶏肉、キャベツ 赤パプリカ しめじ)
2(土)	トマトのそうめん (そうめん、ツナ、トマト、ほうれん草) 大根と厚揚げのそぼろあんかけ (大根、厚揚げ、鶏挽肉、いんげん、人参、片栗粉) バナナ 牛乳	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、白ごま 片栗粉) 麦茶	3(日) シンガポールライス (鶏肉、葱、にんにく、生姜) スープ(エリンギ、水菜) 人参サラダ (人参、キャベツ、アスパラ)フレンチ	せんべい
4(月)	ご飯 みそ汁(茄子、ほうれん草) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、絹さや、れんこん ごぼう、大根、だし汁) 酢の物(胡瓜、春雨、ハム、わかめ) バナナ	お豆腐ブラウニー (豆腐、ココア、小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳) 牛乳	バターライス (エリンギ、玉葱、バター、ドライパセリ) スープ(大根、わかめ) ハンバーグ (豚挽肉、玉葱、卵、パン粉、ケチャップ) ブロッコリーのソテー (ブロッコリー、カリフラワー)	バターライス
5(火)	食パン スープ(水菜、大根) カジキのコーンエッグケア焼き (カジキ、コーン、クリームコーン、エッグケア) オリエンタルサラダ (レタス、トマト、胡瓜、ミックスビーンズ)フレンチ グレープフルーツ	小松菜チャーハン (小松菜、焼豚、卵 葱、にんにく、生姜 ごま油) 牛乳	ご飯 和風スープ(じゃが芋、人参) 鶏肉のみそ焼き (鶏肉、みそ) 油揚げ入りサラダ (油揚げ、キャベツ、胡瓜)和風	バナナマフィン (小麦粉、卵 バター、牛乳 バナナ ベーキングパウダー)
6(水)	豚肉の照り焼き丼 (豚ロース肉、キャベツ、片栗粉、刻みのり) みそ汁(玉葱、人参) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ) メロン	オレンジゼリー (オレンジジュース みかん、ゼラチン) 牛乳	海鮮焼きそば (蒸中華麺、海老、貝柱、人参、もやし 焼きそばソース、中濃ソース) チョレギサラダ(レタス、胡瓜、わかめ にんにく、ごま油)	海鮮焼きそば
7(木)	チキンライス(鶏肉、玉葱、マッシュルーム、セロリ 黄パプリカ、ドライパセリ、ケチャップ、バター) きのこほうれん草のスープ (ベーコン、しめじ、舞茸、ほうれん草) カリフラワーサラダ(キャベツ、カリフラワー、人参、胡瓜)和風 バナナ	メープルチーズトースト (食パン、メープルシロップ スライスチーズ) 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、玉葱) 鰯の蒲焼き(鰯、生姜) ほうれん草のお浸し(ほうれん草、鰹節)	鰯の蒲焼き丼 (鰯、生姜)
8(金)	冷やし肉みそうどん (うどん、豚挽肉、葱、人参、椎茸、筍、胡瓜 生姜、みそ、片栗粉) 南瓜のいとこ煮(南瓜、小豆) りんご 牛乳	たぬきおにぎり (揚げ玉、塩昆布 桜海老、白ごま) 麦茶	ホットドック (ロールパン、ウインナー、ケチャップ) スープ(南瓜、いんげん) キャベツとアスパラのサラダ (キャベツ、アスパラ、コーン)フレンチ	ホットドック
9(土)	カオマンガイ(鶏肉、にんにく、生姜、葱、みそ オイスターソース、レモン汁、ごま油) スープ(ズッキーニ、玉葱、卵) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、黒ごま) バナナ	さつま芋蒸しパン (小麦粉、卵、ヨーグルト ベーキングパウダー さつま芋) 牛乳	10(日) たらこスパゲティー (スパゲティー、甘塩たらこ、玉葱、大葉 バター、牛乳、刻みのり) トマトサラダ (トマト、レタス、水菜)和風	せんべい
11(月)	チキンサンド(ロールパン、鶏肉、レタス、エッグケア) ベーコンスープ(ベーコン、玉葱) 温野菜サラダ (じゃが芋、ブロッコリー、人参)フレンチ	せんべい		
12(火)	ご飯 みそ汁(スナップエンドウ、さつま芋) ポークソテー (豚ロース肉、バター、にんにく、赤ワイン) 塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ	フレンチトースト (食パン、卵 牛乳 メープルシロップ) 牛乳	ハムピラフ (ハム、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(白菜、舞茸) さつま芋のサラダ (さつま芋、人参)エッグケア	ハムピラフ
13(水)	スパゲティーイタリアンソースがけ (スパゲティー、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参 しめじ、にんにく、白ワイン、生クリーム、トマトピューレ ホールトマト、ケチャップ、小麦粉、バター) カレーマリネ (キャベツ、胡瓜、コーン、カレー粉)フレンチ バナナ 牛乳	みそチーズ焼きおにぎり (QBBチーズ、葱、みそ) 麦茶	ご飯 みそ汁(もずく、豆腐) 鮭の南蛮焼き(鮭、葱、にんにく) 小松菜の和風サラダ (小松菜、黄パプリカ)	抹茶蒸しパン (小麦粉、抹茶 卵、牛乳 ベーキングパウダー)
14(木)	ビビンバご飯 (豚挽肉、卵、ほうれん草、もやし、人参) スープ(葱、豆腐、えのき) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、ひじき、油揚げ、胡瓜、白ごま、梅干し) オレンジ	焼きとうもろこし (とうもろこし) ビスケット 牛乳	にゅうめん (そうめん、鶏肉、白菜、椎茸、万能葱) もやしのチャンプルー (もやし、人参、筍、鰹節)	にゅうめん
15(金)	ご飯 みそ汁(玉葱、いんげん) 金目鯛の煮付(金目鯛、生姜) オクラのお浸し(小松菜、人参、オクラ) すいか	南瓜プリン (南瓜、生クリーム 牛乳、ゼラチン) 牛乳	チャーシュー丼(焼豚、葱、人参、生姜) 卵スープ(卵、しめじ、かんぴょう) かぶとわかめのサラダ (かぶ、アスパラ、わかめ)和風	チャーシュー丼

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	焼きうどん (生うどん、豚肉、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、鰹節) ごま和え(ほうれん草、もやし、白ごま) バナナ 牛乳	ガーリックライス (鶏肉、人参、舞茸 にんにく、バター) 麦茶	17(日) パエリア(ウインナー、海老、貝柱 玉葱、人参、カレー粉) スープ(じゃが芋、葱) 豆サラダ(カリフラワー、胡瓜 ミックスビーンズ)フレンチ	せんべい
18(月)	ご飯 スープ(はんぺん、ニラ) 鯖の香り焼き(鯖、卵、パン粉、小麦粉、青のり) ささみと大葉のサラダ (キャベツ、人参、ささみ、大葉、ごま油)和風 オレンジ	牛乳寒天 (牛乳、寒天 いちごジャム) 牛乳	豚肉と白菜のあんかけ丼(豚挽肉、白菜 人参、椎茸、生姜、片栗粉) 中華スープ(豆苗、きくらげ) チンゲン菜のたらこ炒め (チンゲン菜、えのき、甘塩たらこ)	豚肉と白菜の あんかけ丼
19(火)	ちゃんぽん麺(生中華麺、豚肉、かまぼこ、玉葱 人参、キャベツ、もやし、椎茸、葱、きくらげ 牛乳、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、レーズン)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	納豆巻き (焼きのり、挽き割り納豆) 麦茶	ご飯 スープ(かぶ、万能葱) 鶏肉のトマト煮(鶏肉、ズッキーニ 玉葱、にんにく、ホールトマト) 水菜のサラダ(水菜、ブロッコリー 黄パプリカ)フレンチ	ミルキートースト (パン、バター 練乳)
20(水)	ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) おから入りつくね(鶏挽肉、おから、葱、人参 椎茸、卵、生姜、片栗粉) めかぶ和え(めかぶ、胡瓜、かぶ) りんご	ビスケット (小麦粉、強力粉 牛乳、バター ベーキングパウダー メープルシロップ) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) 清汁(茄子、葱) ほうれん草入り卵焼き(卵、ほうれん草) もやしとしめじの煮浸し(もやし、しめじ)	ゆかりご飯
21(木)	ツナサンド(食パン、ツナ、胡瓜、エッグケア) スープ(アスパラ、じゃが芋) トマトサラダ (レタス、トマト、ブロッコリー、胡瓜)フレンチ バナナ	五目ご飯 (鶏肉、人参、ひじき 絹さや、油揚げ) 牛乳	ペペロンチーノスパゲティー (スパゲティー、ベーコン、キャベツ エリンギ、にんにく) さつま芋の甘煮(さつま芋)	ペペロンチーノ スパゲティー
22(金)	夏野菜カレーライス(鶏肉、トマト、ズッキーニ 茄子、黄パプリカ、にんにく、生姜、カレールウ 小麦粉、バター、ケチャップ) 福神漬 キャベツの梅昆布サラダ(キャベツ、梅干し、塩昆布) パイナップル	ベーコンとポテトの チーズ焼き (じゃが芋、ベーコン とろけるチーズ、牛乳) 牛乳	炊き込みご飯(筍、舞茸) みそ汁(ズッキーニ、玉葱) 鯖のおろし煮(鯖、大根、片栗粉) ちくわ入り酢の物(ちくわ、かぶ、胡瓜)	炊き込みご飯
23(土)	じゃこチャーハン(じゃこ、なると、卵、葱、ピーマン にんにく、生姜、ごま油) スープ(豆苗、トマト、春雨) 胡瓜の南蛮漬(胡瓜、ごま油) バナナ	焼きナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐 玉葱、にんにく、生姜 片栗粉) 牛乳	24(日) 冷やしジャージャー麺 (生中華麺、豚挽肉、葱、人参、筍 胡瓜、生姜、みそ) ツナサラダ (ツナ、レタス、カリフラワー)エッグケア	せんべい
25(月)	ご飯 みそ汁(なめこ、ニラ) 厚揚げの肉巻き(豚ロース肉、厚揚げ、片栗粉) おかか和え(小松菜、白菜、人参、しめじ、鰹節) グレープフルーツ	あんみつ (小豆、寒天 グラニュー糖、みかん バナナ、パイン、黒糖) 牛乳	コーンライス(コーン) スープ(小松菜、赤パプリカ) カジキのカレーのムニエル (カジキ、カレー粉、小麦粉) トマトマリネ (トマト、胡瓜、QBBチーズ)フレンチ	ツナトースト (パン、ツナ エッグケア)
26(火)	冷やし鶏だしうどん (うどん、鶏肉、人参、葱、胡瓜、鶏ガラ) わかめサラダ (レタス、大根、人参、わかめ、ごま油)和風 りんご 牛乳	シーフードピラフ (海老、貝柱、あさり 玉葱、人参、ピーマン バター) 麦茶	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ、えのき) ニラ玉(豚肉、卵、ニラ、もやし) 胡瓜とキャベツの浅漬(胡瓜、キャベツ、生姜)	ニラ玉丼 (豚肉、卵 ニラ、もやし)
27(水)	食パン スープ(キャベツ、エリンギ) 茄子のミートグラタン(マカロニ、豚挽肉、茄子 玉葱、人参、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ 牛乳、小麦粉、バター、粉チーズ) かぶのフレンチサラダ(かぶ、黄パプリカ、胡瓜) バナナ	大根のみそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 牛乳	冷やし中華(生中華麺、ささみ、胡瓜 トマト、生姜、ごま油) ホットサラダ(じゃが芋、人参、にんにく)	冷やし中華
28(木)	ご飯 みそ汁(南瓜、しめじ、切干大根) 鯖の塩焼き(鯖、生姜) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) オレンジ	グレーズドーナツ (小麦粉、バター、卵 粉糖、レモン汁 揚げ油) 牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) スープ(かぶ、アスパラ) 豚肉の生姜焼き (豚ロース肉、玉葱、生姜) ほうれん草サラダ (ほうれん草、コーン)和風	ごま塩 おにぎり (黒ごま)
29(金)	みそ炒め丼 (豚肉、茄子、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ しめじ、玉葱、人参、にんにく、生姜、みそ) 五目スープ(葱、高野豆腐、きくらげ、筍、いんげん) 塩麴ナムル(もやし、コーン、小松菜、塩麴) 梨	きな粉クリームトースト (食パン、はちみつ 牛乳、きな粉) 牛乳	海老チャーハン(海老、葱、小松菜 にんにく、生姜、ごま油) とろみスープ(キャベツ、しめじ、片栗粉) 中華サラダ (大根、ブロッコリー、春雨)	海老チャーハン
30(土)	鶏肉とほうれん草のスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、ほうれん草、玉葱、しめじ にんにく、バター) アスパラ入りポテトサラダ (じゃが芋、アスパラ、人参)エッグケア バナナ 牛乳	黒ごまミルクプリン (牛乳、ゼラチン バニラエッセンス 黒ごま) 麦茶	31(日) プルコギ丼(豚肉、もやし、ニラ、人参 玉葱、しめじ、にんにく、みそ 白ごま、ごま油) スープ(筍、豆苗) 塩昆布ポテト(じゃが芋、塩昆布)	せんべい