

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(月)	スパゲティーイタリアンソースがけ(スパゲティー、ハム ピーマン、玉葱、人参、しめじ、にんにく、バター 生クリーム、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ 小麦粉、白ワイン) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、人参)エッグケア バナナ 牛乳	みかんゼリー (みかん、ゼラチン オレンジジュース グラニュー糖) 麦茶	たらこバターチャーハン (甘塩たらこ、レタス、葱、コーン バター) スープ(ちくわ、わかめ) キャベツのごまみそサラダ (キャベツ、人参、白ごま、みそ)	たらこバター チャーハン
2(火)	ご飯 みそ汁(キャベツ、玉葱) カジキのあずま煮 (カジキ、生姜、白ごま、片栗粉、揚げ油) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) りんご	カップ肉まん (小麦粉、牛乳、豚挽肉 ベーキングパウダー 筍、人参、葱、片栗粉) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) 清汁(筍、えのき) 塩肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、白滝、いんげん) 酢の物(大根、ハム、胡瓜)	ゆかりご飯
3(水)	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(きくらげ、じゃが芋) 大豆とひじきのサラダ(レタス、ひじき、コーン 水煮大豆)和風 バナナ	納豆トースト (食パン、挽き割り納豆 エッグケア、粉チーズ) 牛乳	ニラ玉にゆうめん (そうめん、鶏肉、人参、葱、ニラ、卵) 白菜とたくあんのサラダ (白菜、たくあん)	ニラ玉 にゆうめん
4(木)	卵サンド(食パン、卵、胡瓜、エッグケア) ミルクスープ(あさり、ブロッコリー、人参、牛乳) キャベツのさっと煮(キャベツ、玉葱、コーン、バター) みかん	ピラフ (鶏肉、人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ バター) 牛乳	ご飯 スープ(黄パプリカ、キャベツ) 鱈の野菜あんかけ (鱈、ブロッコリー、人参、片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草、油揚げ)	塩むすび (焼きのり)
5(金)	ご飯 スープ(コーン、しめじ) 白菜麻婆(木綿豆腐、豚挽肉、葱、人参、白菜、生姜、みそ にんにく、片栗粉) 切干大根のナムル (切干大根、いんげん、赤パプリカ、白ごま、ごま油) グレープフルーツ	ほうれん草とチーズのスコーン (小麦粉、強力粉、バター、牛乳 ほうれん草、QBBチーズ ベーキングパウダー) 牛乳	小松菜と天かすの混ぜご飯 (小松菜、揚げ玉、白ごま) みそ汁(里芋、人参) たこ焼きチキン(鶏肉、エッグケア 中濃ソース、小麦粉、青のり) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー、鰹節)	小松菜と 天かすの 混ぜご飯
6(土)	ガーリックライス (鶏肉、コーン、ブロッコリー、にんにく、バター) スープ(さつま芋、人参) カラフルサラダ (レタス、黄パプリカ、赤パプリカ)フレンチ バナナ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉) 牛乳	7(日) ハムチーズサンド(食パン、ハム スライスチーズ、レタス、エッグケア) スープ(クリームコーン、玉葱) きのこのホットサラダ(じゃが芋 えのき、しめじ、エリンギ、レモン汁)	せんべい
8(月)	三色丼(豚挽肉、卵、ほうれん草) スープ(春雨、わかめ) じゃが芋とじゃこの和風サラダ (じゃが芋、じゃこ、人参、いんげん、だし汁) バナナ	豆乳蒸しパン (小麦粉、豆乳、レーズン ベーキングパウダー) 牛乳	ハインチキンライス (鶏肉、葱、レタス、にんにく、生姜) とろみスープ(豆腐、豆苗、片栗粉) 卵サラダ (白菜、胡瓜、卵)エッグケア	ハインチ キンライス
9(火)	ご飯 みそ汁(かぶ、かぶの葉、なめこ) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) ごま和え(キャベツ、人参、白ごま) りんご	鶏生姜うどん (うどん、鶏肉、葱、人参 大根、椎茸、生姜) 牛乳	コーンライス(コーン、バター) スープ(大根、いんげん) タンドリーボーク(豚ロース肉 ヨーグルト、玉葱、生姜、にんにく カレー粉、ケチャップ) 豆サラダ (レタス、人参、ミックスビーンズ)フレンチ	コーンライス
10(水)	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、ニラ もやし、人参、にんにく、生姜、レモン汁) カツのりサラダ (大根、胡瓜、人参、鰹節、刻みのり)和風 オレンジ 牛乳	ハッシュドポテト (じゃが芋、片栗粉 揚げ油) 麦茶	ご飯 みそ汁(ニラ、高野豆腐) えのき入りつくね (鶏挽肉、葱、えのき、人参、生姜) 塩麴ナムル (もやし、人参、塩麴、ごま油)	ひじきおにぎり (ひじき)
11(木)	ご飯 清汁(筍、ほうれん草) 鶏肉の葱みそ焼き(鶏肉、葱、みそ) れんこんとごぼうのきんぴら(れんこん、ごぼう 人参、ちくわ、白ごま、ごま油) グレープフルーツ	りんごのパウンドケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー りんご) 牛乳	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱 キャベツ、豆もやし、人参) じゃが芋といんげんのオイスター炒め (じゃが芋、いんげん、オイスターソース)	ラーメン
12(金)	食パン スープ(カリフラワー、椎茸) ミラノ風カツレツ(豚ロース肉、卵、小麦粉、パン粉 粉チーズ、ケチャップ) コーンサラダ(キャベツ、春雨、コーン、人参)フレンチ バナナ	揚げ玉と葱の焼きおにぎり (揚げ玉、葱) 牛乳	ご飯 みそ汁(葱、南瓜) 鮭の青のり焼き (鮭、青のり、エッグケア) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜)	マフィン (小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳)
13(土)	鶏肉とチンゲン菜のスパゲティー(スパゲティー 鶏肉、チンゲン菜、玉葱、えのき、にんにく、生姜) わかめサラダ(もやし、人参、胡瓜、わかめ)和風 バナナ 牛乳	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉) ビスケット 麦茶	14(日) チキンカレー(鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、しめじ、カレールウ、ケチャップ) 海老サラダ (レタス、海老、人参、コーン)フレンチ	せんべい
15(月)	食パン スープ(キャベツ、エリンギ) ツナチーズオムレツ(卵、ツナ、赤パプリカ、玉葱、ピーマン じゃが芋、QBBチーズ、牛乳、ケチャップ) オリエンタルサラダ (レタス、胡瓜、トマト、ミックスビーンズ)フレンチ オレンジ	あさりひじきご飯 (あさり、ひじき、人参 油揚げ) 牛乳	あんかけうどん (うどん、豚肉、葱、人参、白菜 片栗粉) じゃが芋のつや煮(じゃが芋)	あんかけうどん

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(火)	ご飯 みそ汁(豆腐、玉葱) 肉野菜炒め(鶏肉、チンゲン菜、もやし、人参 しめじ、きくらげ、オイスターソース) 大根とわかめの酢の物(大根、胡瓜、わかめ) バナナ	ココアトースト (食パン、バター、ココア グラニュー糖) 牛乳	海老ピラフ (海老、コーン、人参、玉葱、バター) スープ(チンゲン菜、春雨) カリフラワーとウインナーのカレー炒め (カリフラワー、ウインナー、カレー粉)	海老ピラフ
17(水)	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし 葱、椎茸、白菜、鶏ガラ、生姜、にんにく、玉葱 干し椎茸、りんご) 南瓜のいとこ煮(南瓜、小豆) りんご 牛乳	わかめおにぎり (炊き込みわかめ) 麦茶	カジキのソースカツ丼 (カジキ、キャベツ、卵、パン粉 小麦粉、揚げ油、中濃ソース) 納豆汁 (挽き割り納豆、豆腐、青のり、みそ) しめじのごま酢和え (白菜、胡瓜、しめじ、白ごま)	カジキの ソースカツ丼
18(木)	れんこんチャーハン(鶏肉、れんこん、ごぼう 人参、葱、にんにく) スープ(大根、赤パプリカ) もやしの中華和え(もやし、胡瓜、コーン、ごま油) バナナ	スイートポテトケーキ (小麦粉、さつま芋、牛乳 ベーキングパウダー 卵、バター) 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ、さつまいも) おろしハンバーグ (豚挽肉、玉葱、卵、パン粉、大根) ごぼうサラダ (レタス、ごぼう、人参)エッグケア	はつみつ 塩トースト (パン、バター はちみつ)
19(金)	夕焼けご飯(人参) みそ汁(じゃが芋、万能葱) カレーの煮付け(カレー、生姜) 白菜のゆかり和え(白菜、人参、ゆかり) グレープフルーツ	豆腐の肉団子スープ (鶏挽肉、木綿豆腐、春雨 キャベツ、コーン) 牛乳	ハヤシライス (鶏肉、玉葱、マッシュルーム ハヤシルウ) 梅ドレッシングサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、梅干し)	ハヤシライス
20(土)	チキンサンド (食パン、鶏肉、胡瓜、エッグケア、片栗粉) スープ(茄子、小松菜) ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー、ツナ) バナナ	トマトリゾット (玉葱、ハム、にんにく ホールトマト、バター ドライパセリ、粉チーズ) 牛乳	21(日) ポークジンジャーライス(豚肉、コーン 万能葱、生姜、玉葱、バター) スープ(じゃが芋、ブロッコリー) 和風マカロニサラダ(マカロニ ほうれん草、卵、醤油)エッグケア	せんべい
22(月)	ご飯 みそ汁(麩、ニラ) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) キャベツのお浸し(キャベツ、人参、しらす) バナナ	焼きビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱、人参 キャベツ、ピーマン 干し椎茸、ごま油) 牛乳	バターライス(バター) スープ(いんげん、卵) 南瓜のスコップコロッケ(南瓜、鶏挽肉 玉葱、パン粉、粉チーズ、ドライパセリ) 水菜と切干大根のサラダ (切干大根、水菜、人参)和風	チーズトースト (パン、粉チーズ エッグケア)
23(火)	食パン スープ(舞茸、豆苗) 鮭のグラタン(鮭、しめじ、玉葱、マカロニ、ほうれん草 人参、牛乳、小麦粉、バター、粉チーズ、白ワイン、ローリエ) 白菜のホットサラダ(白菜、ハム、人参、レモン汁) グレープフルーツ	プリン (卵、牛乳、グラニュー糖 バニラエッセンス) 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) ごぼうの肉巻き(豚ロース肉、ごぼう) もやしのたらこ炒め (もやし、豆苗、甘塩たらこ)	ごま塩おにぎり (黒ごま)
24(水)	★お楽しみメニュー★	ヨーグルト せんべい 牛乳	きのこのバター醤油スパゲティー (スパゲティー、鶏肉、しめじ、えのき 舞茸、玉葱、人参、にんにく、バター) パプリカのマリネ(カリフラワー 赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ	きのこの バター醤油 スパゲティー
25(木)	ご飯 みそ汁(里芋、白菜) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、生姜、にんにく) たくあんサラダ(大根、胡瓜、人参、たくあん)和風 みかん	クリスマススイーツ (小麦粉、卵、牛乳、バター ベーキングパウダー、粉糖 抹茶、チョコスプレー トッピングシュガー) 牛乳	炊き込みご飯(筍、舞茸) 豚もやしスープ (豚肉、もやし、生姜、ごま油、みそ) 葱おかかの卵焼き(卵、葱、鰹節) トマトと胡瓜の和え物(トマト、胡瓜)	炊き込みご飯
26(金)	カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ、カレールウ、片栗粉) 金時豆の甘煮(金時豆) オレンジ 牛乳	コーンと塩昆布の混ぜご飯 (コーン、塩昆布) 麦茶	鯖の蒲焼き丼(鯖、キャベツ) みそ汁(人参、しめじ) 厚揚げとひじきの煮物 (大根、厚揚げ、ひじき)	鯖の蒲焼き丼
27(土)	ポパイピラフ(鶏肉、ほうれん草、玉葱 しめじ、にんにく、バター) スープ(ブロッコリー、黄パプリカ) コールスロー (キャベツ、胡瓜、人参、コーン)エッグケア バナナ	ラスク (食パン、バター グラニュー糖) 牛乳	28(日) 麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉 木綿豆腐、人参、葱、にんにく 生姜、みそ、片栗粉) 南瓜の含め煮(南瓜)	せんべい