



	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	小豆粥 鶏のクリル カルシウムミルク	ごはん 海老かき揚げ ベーコンと枝豆のソテー サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 牛血 煮浸し 奴豆腐 清汁	16 (火)	パン ソーテー カルシウムミルク	ごはん クリームシチュー えびシューマイ 杏仁豆腐	かぼちゃムース	ごはん 牛肉コロッケ 煮物 和え物 味噌汁
2 (火)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ缶	安納芋ムース	ごはん 高野の炊き合わせ 味噌金平 和え物 清汁	17 (水)	大根雑炊 洋風だし巻き カルシウムミルク	ごはん ホキのソテー 炒め物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の山椒煮 キャベツの炒め物 奴豆腐 味噌汁
3 (水)	ねぎ雑炊 ポロニアソーゼー カルシウムミルク	ごはん 赤魚の袖焼 里芋の煮物 和え物 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん タンドリーチキン ミニオムレツ サラダ 味噌汁	18 (木)	パン ジャーマン南瓜 カルシウムミルク	ごはん ハンバーグ 高野のサイコロ煮 サラダ 味噌汁	黒糖水ようかん	ごはん おでん 金平牛蒡 はちみつ梅肉
4 (木)	パン ポテトミンチ焼き カルシウムミルク	ごはん おがぎのソテー 昆布大豆煮 サラダ 味噌汁	水ようかん	ごはん カツとじ もやしの炒め物 味噌汁 チリメン山椒	19 (金)	うまい菜雑炊 オムレツ カルシウムミルク	チキンカレー 漬物 和え物 フルーツ缶	高たんぱくゼリー	ごはん パプリカの生姜煮 塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁
5 (金)	青梗菜の雑炊 だし巻き カルシウムミルク	ごはん クリームチキン 煮物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 菱わかめの炒め煮 サラダ 清汁	20 (土)	パン 白身魚のつみれ カルシウムミルク	木の葉丼 炒め物 刻みとろろ 味噌汁	フルーツムース	ごはん 豚のブルコギ風 肩胛の袱紗焼き 和え物 味噌汁



	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
6 (土)	パン サラダ カルシウムミルク	ごはん 豚のピリ辛炒め 煮物 味噌汁 フルーツ缶	コーヒーゼリー	ごはん ホキの香草焼き そばろ煮 サラダ 味噌汁	21 (日)	パン チキンピカタ カルシウムミルク	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきの煮物 さつま芋サラダ 清汁	パンナコッタ	ごはん 肉団子の甘酢餡 じゃこ炒め 和え物 味噌汁
7 (日)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 焼餅の南蛮漬 煮物 サラダ 味噌汁	ヨーグルト	ごはん 揚げ豆腐 炒め物 味噌汁 フルーツ缶	22 (月)	白菜雑炊 揚げ豆腐 カルシウムミルク	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 南瓜の含め煮 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 和え物 味噌汁
8 (月)	たまご雑炊 大豆ハンバーグ カルシウムミルク	~駅弁シリーズ~ かしわめし弁当 (福岡県：折尾駅) 煮物・肉シューマイ サラダ・漬物・味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根の煮物 豚汁 漬物	23 (火)	パン かに玉 カルシウムミルク	揚げ寿司 煮物 サラダ 清汁	ごまプリン	ごはん 鶏の柚子茶煮 蓮根金平 和風サラダ 味噌汁
9 (火)	パン ミートオムレツ カルシウムミルク	ごはん 鰯の照り煮 炒め物 和え物 味噌汁	水ようかん	ごはん 蒸し鶏 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	24 (水)	たまご雑炊 鶏つみれ カルシウムミルク	ごはん 豚と大根の利休煮 とろみ炒め 玉子豆腐 清汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鰯の香味焼き ソテー サラダ 味噌汁
10 (水)	うまい菜雑炊 筑前煮風 カルシウムミルク	ごはん 合鴨のスライス 炒め物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん ホッケのたれ焼き 高野のそばろ煮 和え物 味噌汁	25 (木)	パン 麦みそ和え カルシウムミルク	オムライス 鶏の唐揚げ 洋風お浸し ポターージュ	ミルクプリン	ごはん アツパの山椒煮 炒め物 白菜のあっさり漬 フルーツ缶



	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
11 (木)	パン だし巻き卵 カルシウムミルク	焼うどん 奈良のっぺ (奈良藩士) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごまプリン	ごはん パプリカの味噌煮 白菜のとろみ炒め ポテトサラダ 清汁	26 (金)	青菜雑炊 ハムチーズピカタ カルシウムミルク	ごはん 鰯の味噌煮 大根の肉金平 おからサラダ 清汁	高たんぱくゼリー	ごはん 蒸し鶏 梅尾煮 胡麻ドレッシング 味噌汁
12 (金)	雑炊 チキンナゲット カルシウムミルク	散らし寿司 大豆煮 和え物 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の和風炒め 奴豆腐 清汁 フルーツ缶	27 (土)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん メルルーサの唐揚げ 蓮根の煮物 和え物 味噌汁	水ようかん	ごはん 常夜鍋 炒め物 のり佃煮
13 (土)	パン ポトフ カルシウムミルク	ごはん 鶏チリ 煮豆 サラダ 中華スープ	豆乳パンナコッタ	ごはん 枝豆がんと炒め合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきのサラダ 味噌汁	28 (日)	パン スパサラダ カルシウムミルク	ごはん 豚のオイスター炒め ふろふき大根 サラダ 清汁	安納芋ムース	ごはん 鱈の生姜煮 ふかしジャガ 和え物 味噌汁
14 (日)	パン 鶏つみれ カルシウムミルク	ごはん メルルーサの煮付け 炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	黒糖水ようかん	ごはん 豚の野菜炒め 烏賊の袱紗焼き 和え物 味噌汁	29 (月)	チリメン雑炊 豆乳寄せ カルシウムミルク	ごはん 鶏の炭火焼き風 白菜の炒め煮 粕汁 フルーツ缶	高たんぱくゼリー	ごはん 干草蒸し 大豆の煮物 サラダ 味噌汁
15 (月)	雑炊 スクランブルエッグ カルシウムミルク	ごはん レモンチキン 煮物 味噌汁 ヨーグルト	高たんぱくゼリー	ゆかりご飯 鰯の照り焼き もやしの炒め物 サラダ 味噌汁	30 (火)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん パプリカの煮付け 大根の炒め物 和え物 味噌汁	ヨーグルト	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め かにシューマイ 南瓜サラダ 清汁
					31 (水)	たらこ雑炊 玉子焼き カルシウムミルク	特製キーマカレー 漬物 サラダ ミルクプリン	高たんぱくゼリー	晦日そば 炒め煮 みかん