## 

							(常食(ケア))						
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
米飯 味噌汁(大根葉) 大根の金平風 明太子	パック牛乳	米飯 味噌汁(tス) 羽 スクランブルエッグ ふりかけ (おかか)	パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 大豆五目煮 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(切り干し大根 塩鮭(朝) 納豆		米飯 味噌汁(南瓜) 目玉焼き 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(巻き麩) さつま揚げの煮物 ふりかけ(鮭)	パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) 枝豆と豆腐のアンクリ天 梅干し	バック牛乳
赤飯 魚の梅煮 付)花人参 アスパラのソテー	白菜の辛子和え 赤だし汁(なめこ) 野菜たっぷりゼリー	米飯 チキンソテー 付)シャトーキャロット 蓮根の煮物	オクラのゆかり和え 中華スープ フルーツ (洋梨缶)	米飯 魚のおろし煮 アスパラのベーコンソテー もやしとササミの酢の物	味噌汁(豆腐) 水ようかん	バムサンド(クア) クロワッサン ( ケア チョコパン プロッコリーのト・レ和え	ミネストローネ ) フルーツ (パイン缶)	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付)ダリル野菜ミックス カブの薄くず煮	キャベツのアーモンド和え 中華スープ フルーツ ( 白桃缶 )	米飯 鶏肉の塩こうじソテー 付)が JM野菜ミックス 小松菜とチクワの煮物	もやしのピーナッツ和え 味噌汁 ( さつま芋 ) マスカットゼリー	米飯 魚のきのこあんかけ とジ・キとコ・ボ・ウの炒め煮 たくあん漬	吸い物(かまぼこ) 大学芋
米飯 豚肉の柳川風 高菜漬 ほうれん草のおかか和	吸い物(はんぺん) フルーツ(甘夏缶)	米飯 魚の塩こうじ焼き 付)いんげん なすの炒め煮	がフラワーのマヨサラダ 味噌汁(刻み揚げ) メロンゼリー	麦ご飯170g 豚肉の生姜焼き 付)ピーマンのソテー しば漬け	ソフトなゴボウサラダ 吸い物(てまり麩) フルーツ(みかん)	米飯 白身魚の甘酢あんかり サバ子と昆布の煮物 パンプキンサラダ	山菜汁 け ぶどうゼリー	米飯 魚のパター醤油焼き 付) きのこのソテー 青梗菜の炒め	もずく酢 コンソメスープ チーズヨーグルト	米飯 魚の塩焼き 付)大根・レモン しゅうまい	インゲンのおかか和 味噌汁(玉ねぎ) フルーツ(パイン缶)	五穀ご飯170g 豚肉のごま醤油煮 付)花人参 しそ昆布	がレン草のピーナッツ和え 味噌汁(かぽちゃ) フルーチェ(ピーチ)
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
米飯 味噌汁(エノキ) 厚焼き玉子 もろみ	パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) ウイナーソテー ふりかけ (たらこ)	パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) 切昆布大豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 小松菜のサナソテー 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(茄子) 朝 細切り昆布の煮物 梅干し	パック牛乳	米飯 あんぱん フルーツ(バナナ) パック牛乳		米飯 味噌汁(豆腐) 朝 スクランブルエッグ もろみ	パック牛乳
米飯 鶏肉と里芋の煮物 がとア・ロマコルーのマヨ炒め 桜大根漬	味噌汁(厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	ポークカレー コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルト		米飯 白身魚の幽庵焼き 付)シャトーキャロット 切り干し大根煮	山芋おろし 中華スープ フルーツ ( 黄桃缶 )	米飯 寄せ鍋 おくらのゆず和え しば漬け	フルーツ ( パナナ )	米飯 豚肉の味噌漬け焼き かっぱ漬 白菜の辛子和え	かき玉汁 金時豆	菜飯 天ぷら盛り合わせ(クア) 付)天つゆ 刺身盛り合わせ	春菊の白和え 吸い物(お花の豆腐) ショコラケーキ	米飯 魚のおろし煮 キャペツの甘辛味噌炒め つぼ漬	わかめスープ フルーツ (オレンジ)
米飯 魚のレモン焼き 付)いんげんのソテー れんこんのおかか煮	ふきのお浸し 吸い物 (ハナフ) マスカットゼリー	米飯 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	吸い物(そうめん) フルーツ(甘夏缶)	米飯 和風おろしハンバーグ なすの磯辺煮 白菜のシラス和え	清まし汁(トロロ昆布)ケ チョコパパロア	麦ご飯170g 鶏肉の照り煮 付)花人参 焼きそば(ケア	ほうれん草塩昆布和え 吸い物(花麩) いちごゼリー	米飯 魚のごま醤油煮 付)オクラ ジャーマンポテト	たくあん漬 味噌汁(おつゆ麩) キャラメルプリン	米飯 魚の生姜煮 付)いんげん がフラワーの高菜炒め	もずく酢 中華春雨スープ フルーツ(りんご)	米飯 豚じゃが しそ昆布 青菜のお浸し	吸い物 ( てまり麩 ) 抹茶ババロア
15日		16日		17日		18日		19日		20日		2 1 日	
米飯 味噌汁(里芋) 堂本)ひじき煮 明太子	パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 納豆	パック牛乳	ジャムパン フルーツ(バナナ) パック牛乳		米飯 味噌汁(じゃが芋) オムレツ もろみ	パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩鮭(朝) 梅干し	パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) アスパラのペーコンソテー 昆布佃煮	パック牛乳
米飯 豚肉のソース煮 付)シャトーキャロット うの花	白菜のおかか和え 味噌汁(しめじ) フルーツ(洋梨缶)	チキンライス 豚肉と小松菜の炒め プロッコリーのドレ和え オニオンスープ	メロンゼリー	おにぎり(わかめ) とんこつラーメン オクラのゆず和え フルーツ(甘夏缶)		米飯 魚のポン酢煮 付)花人参 かっぱ漬	もやしのナムル 豚汁 フルーツ ( 黄桃缶 )	米飯 鶏肉の生姜焼き 付)ピーマンのソテー アスパラのパター醤油炒め	わらびのお浸し 味噌汁(里芋) フルーツ(りんご)	米飯 魚の香味焼き 付)シャトーキャロット 堂本)ひじき煮	白菜サラダ 吸い物(はんぺん) ふかし芋(ケア)	親子丼 高菜漬 ほうれん草ゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ)	パインゼリー
赤飯 魚のごま焼き 付)オクラ 厚揚げとインゲンの炒め	胡瓜とササミの酢の物 吸い物(花形豆腐) 抹茶水ようかん	米飯 魚のバター醤油焼き 付)が リル野菜ミックス じゃが芋の金平	ほうれん草の <b></b> か和え 吸い物(かまぼこ) フルーツ(パイン缶)	米飯 魚の塩こうじ焼き 付)花人参 さつま芋の煮物	春菊のごま和え 山菜汁 梅ゼリー	米飯 肉野菜の炒め ふろふき大根 ソフトなゴボウサラ・	吸い物(てまり麩) かぼちゃババロア ダ	米飯 魚の梅煮 付) いんげん チンゲン菜とシラスの炒め	たくあん漬 赤だし汁(なめこ) フルーツヨーグルト	五穀ご飯170g 豚肉といんげんのソテー かぶの煮物 キャベツの塩昆布和え	吸い物(ハナガタトウフ) 杏仁豆腐	米飯 魚のきのこあんかけ チクワとチンダン菜の炒め 山芋おろし	吸い物(茶そば) フルーツ(みかん)
2 2 日		2	3日	2 4	В		2 5 日	2.6	6 日	2	7日	2.8	3 <b>日</b>
米飯 味噌汁(おつゆ麩) 小松菜のサナソテー 明太子	パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) いわしのかつお煮 ふりかけ (鮭)	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 細切り昆布の煮物 梅干し	パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) ミニがんもの煮物 切昆布大豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 払レッ 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) キャベッのソテー もろみ	パック牛乳
米飯 魚の味噌煮 付)花人参 桜大根漬	カリフラワーのカニマヨ和え けんちん汁 フルーツ (パイン缶 )	米飯 肉豆腐 しそ昆布 キャベツのピーナッツ和え	わかめスープ フルーツ (洋梨缶 )	ピラフ ミートローフと星のコ 付)が川野菜ミックス キャベツのコンソメ煮	マカロニサラダ パンプキンポタージュ オペラケーキ	米飯 鶏肉のネギソースか 付)アスパラのソテ 大根と揚げの薄味煮	- フルーツ(みかん缶)	ツナサンド(全 季節のクリームパン(全 メロンパン キャベツとササミのサラダ	コンソメスープ メロンゼリー	米飯 魚の生姜煮 付)里芋 金平ごぼう	プロッコリーのドレ和え あおさ汁 フルーツ (甘夏缶)	麦ご飯170g 豚肉の味噌漬け焼き かぶの煮物 つぼ漬	中華スープ 金時豆
米飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 刺身こんにゃく	中華コーンスープ 野菜たっぷりゼリー	米飯 魚の照焼き 付)グリル野菜ミックス ピーンズのトマト煮	しば漬け 味噌汁(玉葱) マスカットゼリー	米飯 魚のパター醤油焼き 付) シャトーキャロット なすの炒め煮	山芋おろし 清まし汁(トロロ昆布)ケ フルーツ(白桃缶)	米飯 魚の煮付 付)いんげん レバニラ炒め	柚子白菜 吸い物(そうめん) ストロベリーバパロア	米飯 豚肉のしぐれ煮 付)オクラ もやしのル-風味炒め	ほうれん草のおかか和 吸い物(もずく) フルーツ(パナナ)	米飯 チキンソテー 付) 玉葱のソテー 白菜の煮物	ひじきのサラダ 吸い物 ( てまり麩 ) ヨーグルト	米飯 魚のムニエル 付)シャトーキャロット 南瓜のそぼろ煮	もやしのごま和え 吸い物(花麩) プリン
	9 日	3	0 日	3 1									
米飯 味噌汁(もやし) 塩鮭(朝) 納豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) ほうれん草のソテー ふりかけ(たらこ)	パック牛乳	米飯 味噌汁(ナス) 鳴門煮 梅干し	パック牛乳	朝		朝		朝		朝	
米飯 魚の照焼き 付)オクラ 高野豆腐の含め煮	かっぱ漬 味噌汁(エノキ) フルーツ(オレンジ)	米飯 白身魚の幽庵焼き 付)玉葱のソテー 切干大根の煮物	しそ昆布 かき玉汁 ゆずゼリー	米飯 豚肉のオイスター炒め しば漬け おいとずのじょ ナッツ和え		昼		<u>&amp;</u>		昼		昼	
米飯 豚肉のゴマ風味炒め 里芋のゆず味噌かけ 春菊のなめ茸和え	吸い物(はんぺん) バニラババロア	米飯 豆腐ハンバーグ プロッコリーのたあんかけ 白菜のシラス和え	キャベッスープ フルーツ ( 黄桃缶 )	米飯 イワシのかつお煮(ケ 春菊の白和え かっぱ漬(タア)	年越しそば(ケア) そばの具 梅ゼリー	9		9		9		9	
朝		朝		メモ									