

	日 8月30日	月 8月31日	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日
朝食	お粥 蒟蒻のみそ炒め にしんの煮付け	黒糖ロール バターロール ウインナーソテー 果物（パイン缶） 牛乳	十勝あんぱん カニサラダ（野菜ドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	バターロール カスタードロール 千切大根のサラダ 果物（桃缶） ミルクティー	お粥 筑前煮 にしんの煮付け	丸ロール イエローロール マカロニサラダ 果物（キウイ） 牛乳	ミルクパン ショコラロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） りんごジュース
昼食	炊き込みごはん 鰯（さわら）のおろし蒸し ひじきの炒め煮 小松菜のじゃこ和え 豚汁	ごはん 冷しゃぶ 冬瓜の煮物 榎の梅肉和え はんぺんとしめじの吸物	さつまいもごはん 赤魚の煮付け 茄子のそぼろあん キャベツおかか和え たまごの味噌汁	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のじゃこ和え そうめんとかまぼこの吸物	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鯛（たい）の塩焼き 炒り豆腐 ごまきゅうり 南瓜ともやしの味噌汁	ごはん 野菜炒め ふきの土佐煮 青梗菜の帆立和え わかめと貝割れの吸物	ごはん 白身魚の照焼 白滝の有馬煮 きゅうりの酢の物 たまごとニラの味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ アスパラの炒め物 キャベツの浅漬け ふきと巻き麩の吸物	ごはん 鰯（あじ）の照焼 ごぼうの土佐煮 青梗菜の辛子和え 白菜と大根の味噌汁	ごはん ミートローフ シーザーサラダ フルーツカクテル コンソメスープ（小松菜・ハム）	ごはん カレイの香りづけ ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 ごぼうとオクラの味噌汁	ごはん 焼肉 小松菜と竹輪の生姜煮 トマトのおろし和え 絹さやとおつゆふの吸物	ごはん 鰯（たら）の南部焼き 田舎煮 春菊のお浸し じゃが芋とうす揚げの味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め 焼き茄子 長芋のわさび醤油がけ 花麩と榎の吸物
3時	紅茶のムース	ココアワッフル 紅茶 チョコレートムース	人形焼き ふんわりみたらし	ベルギーワッフル 紅茶 ピーチゼリー	小倉しぐれ 日向夏ゼリー	パンケーキメープル 紅茶 マンゴープリン	ブチクレープ ミルクティー はちみつレモンゼリー
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝食	Wドッグパン ごぼうサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 じゃが芋の煮物 かまぼこ	黒糖食パン キャベツのスープ煮 果物（桃缶） 牛乳	クリームパン アスパラのツナ和え 果物（キウイ） りんごジュース	丸ロール 黒糖ロール 茄子のトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	ライトワッサン ミルクパン オムレツ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 五目豆 にしんの煮付け
昼食	他人丼 蓮根の炒めなます 白菜の浅漬け みぞれ汁	ごはん 鰯（さわら）の辛み焼き 鶏肉の治部煮 春菊の磯部和え 白ねぎと筍の吸物	ごはん 牛肉の七味焼き 青梗菜の煮浸し 玉ねぎときゅうりの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん エビフライ（タルタルソース） 白菜のベーコン煮 果物（マンゴー） パンプキンスープ	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のほたて和え さつま芋と絹さやの味噌汁	栗ごはん カレイの沢煮 豆腐田楽 オクラのおかか和え かき玉汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 冬瓜の煮物 ナムル 巻き麩と榎の味噌汁
夕食	ごはん 鯖（さば）の梅焼き じゃこピーマン ささみの生姜酢 なめこと人参の味噌汁	ごはん 千草焼き（あんかけ） きんぴらごぼう 大根サラダ（和風ドレッシング） 巻き麩と里芋の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 茄子の炒め物 小松菜のお浸し 生麩と三度豆の吸物	ごはん ほうれん草中華風炒め スイートコーンと豆腐あんかけ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ（玉ねぎ・しめじ）	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 高野の炊き合わせ きゅうりのなめ茸和え 長芋のとろろ汁	ごはん 肉じゃが 白菜の信田煮 小松菜のわさび和え しめじと舞茸の味噌汁	ごはん 鰹（かつお）のたたき 南瓜のそぼろあんかけ 春菊のじゃこ和え かまぼこと貝割れの吸物
3時	日向夏ゼリー	生クリームワッフル 牛乳 プリン	塩まんじゅう ふんわりよもぎ	クリームコンフェ ミルクティー りんごゼリー	紅茶のムース	マロンクリームワッフル 紅茶 ピーチゼリー	ふんわりケーキ カフェオレ チョコレートムース
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝食	クリームパン 人参のコーン煮 果物（桃缶） 牛乳	ワッサンデニッシュ さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） カフェオレ	お粥 ピーマンの当座煮 しば漬	ミニメロンパン ハニーロール 野菜サラダ（ごまドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール ミルクパン オムレツ 果物（桃缶） 牛乳	黒糖食パン 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） ミルクティー	カスタードロール バターロール ウインナーソテー 果物（キウイ） 牛乳
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ スクランブルエッグ ツナサラダ ツツメ-ブ（白菜・もやし）	きつねうどん 里芋の煮っころがし 青梗菜のお浸し 果物（りんご）	きのこごはん 鰯（さわら）の生姜煮 茄子田楽 ほうれん草のごま和え 豆腐とオクラの吸物	ごはん すき焼き 筍の土佐煮 小松菜のからし和え 生麩とふきの吸物	ごはん 南瓜の宝来揚げ 蓮根の炒めなます 春菊のポン酢和え わかめの味噌汁	ごはん 鯛（たい）の塩麴焼き 南瓜のいとこ煮 いんげんのごま和え 花麩と白葱の吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し れんこんきんぴら きゅうりの浅漬け かき玉汁
夕食	ごはん 白身魚のパン粉焼き がんもの炊き合わせ きゅうりと茄子のしょうが和え 豆腐と絹さやの吸物 しっとりはちみつケーキ	ごはん 鯖（さば）の竜田揚げ 炒り卵の花 アスパラの梅肉和え 白菜としめじの吸物 マンゴープリン	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め ひじきの五目煮 キャベツおかか和え あさりと貝割れの味噌汁 牛乳ケーキ ミルクティー 日向夏ゼリー	ごはん 鰯（あじ）の煮付け 蒟蒻のみそ炒め 榎の甘酢和え 大根と絹さやの味噌汁 おかしなバナナ 紅茶 マンゴープリン	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 おつゆ麩と人参の吸物 水羊羹	ごはん 牛肉のピーマン炒め ごぼうの土佐煮 ほうれん草のわさび和え 厚揚げともやしの味噌汁 ココアワッフル 紅茶 はちみつレモンゼリー	ごはん 鶏肉のきじ焼き 小松菜の煮浸し 長芋の醤油焼き じゃが芋と舞茸の味噌汁 宇治抹茶マフィン 紅茶 プリン
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝食	丸ロール レーズンロール ピーフンサラダ 果物（桃缶） 牛乳	黒糖食パン アスパラの炒め物 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 鶏肉の治部煮 べったら漬	イエローロール ショコラロール コールスローサラダ 果物（桃缶） 牛乳	ハニーロール レーズンロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	Wドッグパン シーザーサラダ 果物（キウイ） ミルクティー	黒糖ロール バターロール ごぼうサラダ 果物（みかん缶） 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜と貝柱のうすくず煮 トマトのおろし和え 中華スープ（にら・椎茸）	巻きずし サラダ巻き 茶碗蒸し 果物（柿） そうめんと青ねぎの吸物	ごはん 豚の生姜焼き きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け 榎とうす揚げの味噌汁	さつまいもごはん 鰯（さわら）の南部焼き 冬瓜の煮物 もずくの酢の物 かき玉汁	ごはん 鶏肉の照煮 高野豆腐含め煮 ほうれん草の辛子和え キャベツとしめじの味噌汁	カレーライス アスパラの炒め物 果物（梨）	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ エビシュウマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ（わかめ・玉ねぎ）
夕食	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 里芋の緑あんかけ 春菊のお浸し 竹輪と巻き麩の吸物 もみじまんじゅう	ごはん 大根と肉団子の煮物 茄子の炒め物 きゅうりのなめ茸和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）のムニエル じゃが芋のカレーいため フルーツヨーグルト コーンスープ	ごはん 牛肉の炒め煮 白滝の有馬煮 厚揚げおろし和え 小松菜と人参の味噌汁 ブチクレープ 紅茶 りんごゼリー	ごはん 白身魚の香味焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーごま和え とろろとかまぼこの吸物 ドーナツ 紅茶 ピーチゼリー	ごはん とんべい焼き風出汁巻き 小竹葉豆腐 春菊のじゃこ和え 白菜とごぼうの味噌汁 あんバターまん 水羊羹	ごはん 鯛（たい）の煮付け 千切大根の煮物 青梗菜のわさびあえ 花麩と舞茸の吸物 ゆずまんじゅう 日向夏ゼリー
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
朝食	雑炊 ひじきれんこん 白花豆	チョコレートパン 茄子のトマト煮 果物（キウイ） りんごジュース	ミニメロンパン カスタードロール ウインナーソテー 牛乳	ライトワッサン レーズンロール さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） カフェオレ			
昼食	ゆかりごはん カレイの揚げ煮 じゃが芋の煮物 オクラのおかか和え みぞれ汁	ごはん ハンバーグ ツナサラダ 杏仁フルーツ パンプキンスープ	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き ふきの土佐煮 長芋となめだけの和え物 白菜と人参の味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 五目豆 ほうれん草のほたて和え 生麩と貝割れの吸物			
夕食	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 竹輪のきんぴら 榎の梅肉和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の照焼 牛肉のしぐれ煮 ごまきゅうり なめことしいたけの味噌汁	ごはん 回鍋肉 炒めビーフン みつばのおろし和え 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 里芋の煮っころがし ささみの生姜酢 ごぼうとオクラの味噌汁			
3時	紅茶ケーキ ミルクティー プリン	パンケーキメープル ミルクティー りんごゼリー	チョコレートムース	マドレーヌ 紅茶 マンゴープリン			