

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日							1
朝食							チーズトースト
昼食							ハヤシライス
夕食							トンテキ ブルコギ ポテトグラタン
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ミートポウルと野菜スープ	チクワチーズ揚げと生卵	サワラ黄身焼き	ソフトサラミとサラダ	生卵と生姜天	ゴボウ天とインゲンゴマ	茹で卵とウインナー
昼食	オムライスと野菜スープ	牛井と春雨スープ	他人井と味噌汁	三色そばろ井とスープ	チキン南蛮とかきあげそば	スパゲッティマトソース	ビーフカレー
夕食	えび天うどん おでん ワラビ餅	じゃが芋ホクホクコロッケ 揚げ根菜あんかけ シューマイから揚げ	チーズハンバーグ 湯豆腐 ジャーマンポテト	えび天チリソース 水ギョーザ カニ豆腐	キャベツ巻トンカツ 肉じゃが 焼きビーフン	【特別食】 サイコロステーキ	ハッシュドビーフ 青梗菜クリーム煮 麻婆豆腐
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食	クリームシーシチュウ	豚こま南蛮	蒲鉾と生卵	ベーコンエッグときゃべつ	チーズ入り薩摩揚げ	サゴシ幽庵焼き	目玉焼き
昼食	おにぎりと五目うどん	いなり寿司と昆布そば	海老フライカレー	親子井とにゅうめん	豚ガーリック照り焼きご飯	ラーメン	ソースかつ井
夕食	海老卵チーズコロッケ サワラカレー焼き 南瓜南蛮煮	とんこつラーメン 蒸しシューマイ 杏仁豆腐	ロースとんかつ 秋野菜の天ぷら サツマイモミルク煮	牛肉のすき煮風 厚揚げピリ辛焼き ナスのラザニア	和風ハンバーグ 糸コン明太子 白菜豚味噌煮	キャベツメンチカツ じゃがベーコン煮 きんぴらゴボウ	ロールキャベツ 牛肉玉ねぎケチャップ えびドリア
日	16	17	18 ★フリー納豆	19	20	21	22
朝食	サンドイッチ	鶏むねチキンスティック	ウインナー風天と生卵	ハムステーキとサラダ	鮭幽庵焼	高菜卵焼き	ハムエッグとサラダ
昼食	海老天井と味噌汁	甘辛豚バラ井とそば	天津飯と野菜スープ	牛スジカレー	ベーコンとナスのスパ	チャンポンと洋風炊込飯	かき揚げ天井とにゅうめん
夕食	カツカレー ハムサラダ じゃが芋のミルク煮	鮭ときのこのホイル焼 ローストチキン じゃがこっくり煮	串かつとキャベツ ナスミートグラタン 小芋としめじクリーム煮	海老しんじょフライ サーモンお刺身 小松菜ベーコン	ビーフストロガノフ チキン南蛮 大根と豚オイスター煮	サツマイモ入りハンバーグ 白菜と鶏春雨煮 マカロニサラダ	酢豚 中華えび天ぷら 八宝菜
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ホットドッグ	蒲鉾磯辺揚げと生卵	キス卵ピカタ	カリカリベーコンと炒り卵	サゴシカレー焼	オクラ納豆と生卵	小えびのオムレツ
昼食	焼きめしとレタススープ	ミートスパゲティ	からあげ卵とじ井と汁	鶏と野菜の南蛮おろし井	バラ寿司と汁そば	ルーロー飯	揚げ野菜カレー
夕食	肉うどん おでん シューマイ	豚のジンジャー焼き サバ塩焼 白菜としめじの煮もの	海老フライ イカお刺身 じゃがベーコン煮	煮込みハンバーグ サツマイモ揚げ煮 豆腐ラザニア	ミラノ風ひれかつ 筑前煮 ビーフグラタン	【特別食】 ぶり照り焼きほか秋和膳	ピーマンの肉詰め 牛肉ときのこ炒め 肉豆腐卵とじ
	30	31					
朝食	ささみピカタ	甘辛チキンと生卵					
昼食	牛とん焼肉井	カツライスと味噌汁					
夕食	醤油ラーメン イカとキヌサヤフリッター フルーツゼリー	カレーハンバーグ 青菜と蒲鉾のからし和え 焼き豆腐じぶ煮					