



月

火

水

木

金

土

日

朝食

ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
だし巻き玉子	高野豆腐の煮物	じゃが芋煮	白菜の煮物	青菜のごま和え	卵とじ	かぼちゃの煮物	
のりごまふりかけ	梅びしお	味付け海苔	たまごふりかけ	明太子ふりかけ	のりの佃煮	鮭フレーク	
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	

昼食

ご飯	親子丼	ご飯	チャーハン	カレーライス	ご飯	ご飯
肉団子と春雨の煮物	ピーナッツ和え	煮込みハンバーグ	手作り餃子	コロケ	さわらのかば焼き	オムレツ
かぼちゃの天ぷら	つぼ漬け	ポテトサラダ	中華スープ	ツナサラダ	金平ごぼう	しぐれ煮
福伸漬け	みそ汁	さくら漬け	抹茶プリン	くだもの	きゅうり漬け	きざみたくあん
くだもの		コンソメスープ			みそ汁	くだもの

夕食

ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
あじの塩焼き	さんまの煮付け	豚肉と大根の煮物	すき焼き風煮	太刀魚の塩焼き	豚肉の甘辛煮	さんまの照り焼き
じゃが芋の煮物	焼き茄子	ドレッシング和え	ごま和え	おかか和え	なめたけ和え	ぬた和え
しば漬け	きざみたくあん	しば漬け	しば漬け	野菜煮豆	つぼ漬け	金時豆
みそ汁	くだもの	くだもの	くだもの	みそ汁	くだもの	みそ汁

ご当地グルメ