

日付	朝食			行事	日付	朝食			行事	
	A	A	A			A	A	A		
1月	ライス 鶏ささみ蒸し・焼売 うめびしお そら豆のガーリックソテー もやしと人参の味噌汁	ライス カニクリームコロッケとコーンポタージュフライ チンゲン菜の胡麻和え ヤングコーンのカレーソテー 小松菜と大根の味噌汁	ライス 酢豚 春巻と胡瓜の中華和え 大根のそぼろ煮 白菜の中華スープ		17	水	ライス ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ	ライス かき玉明太子うどん 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め 竹輪の磯辺揚げ コンソメ野菜スープ	ライス 白身魚フライ レモンおろし醤油 いんげんのソテー かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁	
	950 kcal	959 kcal	1076 kcal	810 kcal		902 kcal	896 kcal			
2火	ライス 厚揚げの五目野菜あんかけ ピーマンのおかか和え 温泉卵・あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス 豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト	ライス ハンバーグシチュー コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ		18	木	ライス 麻婆風炒り豆腐 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入りもちもち いちごムース もやしとチンゲン菜の中華スープ	ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー 海藻とオニオンのマリネサラダ コーンスープ	
	805 kcal	1203 kcal	926 kcal	1621 kcal		1188 kcal	966 kcal			
3水	ライス ミックススクランブル ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ	鶏天丼 キャベツの梅しらす和え 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁	ライス サーモンのねぎ味噌焼き キャロットラペ 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げともやしの味噌汁		19	金	ライス フィッシュフライ&コロッケ 温泉卵 白菜のごま酢和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	鶏肉きんぴら丼 レンコンはさみ揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ	ライス ビックメンチカツ 茄子のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメ野菜スープ	
	764 kcal	893 kcal	919 kcal	895 kcal		923 kcal	1178 kcal			
4木	ボークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ ヨーグルト	ライス とろろのかけうどん 春巻 白菜のピーナッツ和え フルーツゼリー	ライス 牛カツ ハンネのケチャップソテー ほうれん草とコーンのソテー 大根と小松菜の味噌汁		20	土	ライス からふとマスの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレンジ えのきとわかめの味噌汁	ライス 豚肉野菜巻きフライと牛肉コロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鱈の胡麻チゲ煮 シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ	
	935 kcal	952 kcal	993 kcal	788 kcal		1083 kcal	994 kcal			
5金	ライス 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ トマトスープ	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル マンゴー 玉子スープ	ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ		21	日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス クリームスパゲティ ピザ コーンサラダ キャベツと人参のスープ	ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 根菜汁	
	1094 kcal	910 kcal	1076 kcal	852 kcal		1013 kcal	963 kcal			
6土	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え だし巻き卵 じゃが芋とわかめの味噌汁	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ベーコンとピーマンのソテー オレンジ 豆腐と小松菜の味噌汁	ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き巻の味噌汁		22	月	ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め エンドウの胡麻和え・温泉卵 スパゲティサラダ 玉葱と人参のスープ	ライス ハ宝菜 ポテトの醤油バター風味 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス ボークソテー チーズはんぺんフライ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁	
	887 kcal	1076 kcal	948 kcal	1012 kcal		1044 kcal	1022 kcal			
7日	ライス 鯉の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 キャベツともやしの味噌汁	ライス キノコの和風スパゲティ ミートコロッケ グリーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの明太子和え ブロッコリーの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁		23	火	ライス サバの塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら もやしと小松菜の赤じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ビビンバ 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	ライス BBQチキン チャーハンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁	
	757 kcal	941 kcal	1045 kcal	914 kcal		965 kcal	1094 kcal			
8月	ライス 照焼き肉団子 コロッケ マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	ライス 揚げ餃子のハンパソース もやしとハムの中華風 あさりとわかめの和え物 春雨スープ	ライス チキンのカレー炒め メンチカツ インゲンの胡麻マヨ和え 大根とわかめの味噌汁		24	水	ライス ハム&ミックススクランブル 野菜コロッケ・のり キウイ コーンスープ	ライス ボークデミシチュー キャベツのゆかり和え オニオンフライ ハイン缶	ライス アジフライとチキンカツ おくらと白滝のお浸し マカロニサラダ ほうれん草とじゃがいもの味噌汁	
	928 kcal	920 kcal	1130 kcal	901 kcal		1112 kcal	975 kcal			
9火	ライス 豆腐ハンバーグ 温泉卵 エンドウ豆ののりマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁	ライス 五目かた焼きそば 切干とごぼうのマヨほんだれ コーンフライ ヨーグルト	ライス ボーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し かぼちゃのカレー煮 豆腐となめこの味噌汁		25	木	親子丼 ピーマンともやしの塩昆布和え コーンサラダ ヨーグルト	ライス カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ白玉 青りんごゼリー	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根のキムチ和え わかめスープ	
	944 kcal	1113 kcal	952 kcal	939 kcal		1169 kcal	907 kcal			
10水	ライス 大判唐揚げ ピーマンのじゃこ和え ピリ辛こんにゃく コンソメ野菜スープ	ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしの磯香和え キウイ コーンスープ	ライス アジフライと帆立クリームコロッケ 緑黄色野菜のおかか和え 和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁		26	金	ライス ハンバーグ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 フライドポテト トマトスープ	ハヤシライス グリーンサラダ ツナマヨポテト ヨーグルト	ライス とんかつの卵あんかけ キャベツのお浸し わかめと胡瓜の二杯酢 大根と小松菜の味噌汁	
	968 kcal	877 kcal	980 kcal	922 kcal		992 kcal	1021 kcal			
11木	チキンカレー 海藻サラダ コーンサラダ ヨーグルト	ライス 冷やし中華 焼き餃子 さつま芋のはちみつバター風味 プリン	ライス スパイシーケイジャンチキン かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ		27	土	ライス 肉団子の甘酢あん ひじきと枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス ソース焼きそば たこ焼き 海藻のぼん酢和え 卵スープ	ライス カニクリームコロッケ 白滝ときのこのピリ辛炒め レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	
	965 kcal	1122 kcal	1078 kcal	946 kcal		721 kcal	1114 kcal			
12金	ライス ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウインナー・のり ポテトサラダ ミネストローネ	ライス チキンカツの和風おろしあん レンコンサラダ すいか わかめと玉葱の味噌汁	ライス ハッシュビーフ グリーンサラダ きのこパブリカのマリネ ジョア		28	日	ライス 竹の子とわかめの卵とじ ポテトと鮭のホクホク和え 納豆・ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏肉の生姜焼き 春雨の梅和え 切干大根の炒め煮 白菜と人参のスープ	ライス 水餃子の五目あん もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	
	908 kcal	1029 kcal	842 kcal	943 kcal		797 kcal	866 kcal			
13土	ライス ほっけの塩焼き 鶏の唐揚げ・納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 麻婆野菜炒め ゆかりポテト 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス ヒレカツ ゆかりポテト おくら塩昆布和え ほうれん草とえのきの味噌汁		29	月	ライス 鶏ささみ蒸し・焼売 うめびしお 枝豆のツナマヨ和え ゴボウと人参の味噌汁	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ワカメともやしのごま塩和え 黒糖ゼリー 小松菜と大根の味噌汁	ライス 鱈の照り焼き オクラのゴマ和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻巻の味噌汁	
	906 kcal	870 kcal	898 kcal	946 kcal		1004 kcal	950 kcal			
14日	ライス 豚焼肉 三色煮 白菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁	ライス ハムカツとサーモンフライ スッキーニと玉葱のソテー ジョア ポテトと人参のスープ	天津飯(醤油味) コロッケ 海藻のわさび和え 小松菜と巻き巻の味噌汁		30	火	ライス 肉野菜炒め 菜の花のじゃこ和え ハッシュポテト えのきとわかめの味噌汁	ライス 塩バター風コーンラーメン 切干大根の中華和え キウイ わかめスープ	ライス いかに天ぷら 中華ソース ごぼうとひじきのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁	
	840 kcal	1000 kcal	921 kcal	932 kcal		902 kcal	1012 kcal			
15月	ライス トマトスクランブル ウインナー・うめびしお 蒸し鶏とエンドウのマヨ和え キャベツと玉葱のスープ	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 春雨スープ	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁		31	水	ライス 豆腐ハンバーグ 納豆・のり さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ	豚焼肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 杏仁フルーツ ほうれん草と玉葱のスープ	ライス 白身魚とサーモンのフライドマトソース 煮豚入り中華ペンネ れんこんの明太子和え 彩り野菜のスープ	
	881 kcal	1023 kcal	915 kcal	855 kcal		1005 kcal	1170 kcal			
16火	妻ごぼん 鶏団子の南蛮風 小松菜とキャベツのごま塩和え 切干大根・あまのり佃煮 もやしとわかめの味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 トマトスープ		31	木				
	809 kcal	998 kcal	879 kcal							

※国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。