



| 日付  | 完了期                                      | 後期                                    | 中期                             | 初期                          |
|-----|--|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 04月 | 御飯 そうめんスープ 肉じゃが ほうれん草ともやしのごま和え トマト       | 全粥 そうめんスープ 肉じゃが ほうれん草ともやしのごま和え        | 全粥 そうめんスープ 肉じゃが ほうれん草の煮びたし     | つぶし粥 野菜スープ じゃがいも ほうれん草      |
| 05火 | 御飯 みそ汁(たまご) サバの照り焼き ビーフンと野菜のソテー オロブロンコ   | 全粥 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物                    | 全粥 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物             | つぶし粥 野菜スープ 白身魚と野菜のペースト      |
| 06水 | 八戸ラーメン ブロッコリーのごま酢和え ほうじ茶 みかん             | 煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え ほうじ茶              | 煮込みうどん 温キャベツ ほうじ茶              | くたくたうどん ほうじ茶 ブロッコリー         |
| 07木 | 御飯 せんべい汁 はんぺんのチーズサンドフライ せん野菜(キャベツ) ミニトマト | 全粥すまし汁白身魚の煮付け                         | 全粥 野菜スープ 白身魚の煮付け               | つぶし粥 野菜スープ 白身魚 キャベツ         |
| 08金 | 御飯 ほうじ茶 ビーフシチュー 春雨サラダ パナナ                | 全粥 ビーフシチュー 春雨サラダ ほうじ茶                 | きな粉粥 野菜スープ 野菜のミルク煮             | きな粉粥 野菜スープ きゅうり 玉ねぎのミルクペースト |
| 09土 | ご飯 みそ汁(かぶ) マーボー豆腐 もやしとニラの和え物(ハム) みかん缶    | ご飯 みそ汁(かぶ) マーボー豆腐 もやしとニラの和え物(ハム) みかん缶 | 青のりかぶ粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐のそぼろ煮 粉ふき芋 | つぶし粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐 にんじん     |
| 12火 | 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き かぼちゃのごまヨネーズ 納豆 りんご        | 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き かぼちゃのごまヨネーズ            | おかゆ 大根スープ ほっけの塩焼き かぼちゃの甘煮      | つぶし粥 大根スープ(汁のみ) 白身魚 かぼちゃ    |
| 13水 | きつねうどん やみつき きゅうり ほうじ茶 パイナップル             | 煮込みうどん きゅうりの和え物 ほうじ茶                  | ミルク煮込みうどん きゅうりもみ               | くたくたうどん ミルク きゅうり            |
| 14木 | ご飯 みそ汁(キャベツ) 厚揚げの卵とじ スパゲティのツナサラダ キウイフルーツ | ご飯 みそ汁(キャベツ) 厚揚げの卵とじ スパゲティのツナサラダ      | ご飯 キャベツスープ 豆腐の煮物 スパゲティサラダ      | つぶし粥 野菜スープ 豆腐 キャベツ          |
| 15金 | 中華どんぶり みそ汁(しじみ) 小松菜の和え物 みかん              | 中華どんぶり みそ汁 こまつなの和え物                   | 中華どんぶり みそ汁 ボイル野菜               | つぶし粥 野菜スープ 白菜 にんじん          |
| 16土 | 御飯 みそ汁 イワシの生姜煮 じゃが芋のカレー炒め もも缶            | 御飯 みそ汁 たららの煮物 じゃが芋ソテー                 | おかゆ 野菜スープ たららの煮物 じゃが芋ソテー       | つぶし粥 野菜スープ 白身魚 じゃがいも        |

| 日付  | 完了期   | 後期                             | 中期                           | 初期                     |
|-----|---|--------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 19火 | 御飯 たまごスープ さんまのみそ焼き 大根サラダ 納豆 りんご               | 全粥 たまごスープ(キャベツ) さんまのみそ焼き 大根サラダ | 全粥 野菜スープ 白身魚のチーズ和え           | つぶし粥 野菜スープ 白身魚 大根      |
| 20水 | きのこスパゲティ 白菜スープ(春雨) パイナップル ポテトサラダ              | きのこスパゲティ 白菜スープ ポテトサラダ          | きのこスパゲティ 白菜スープ こぶきいも         | くたくたうどん 白菜 じゃがいも       |
| 21木 | ゆかり御飯 わかめスープ 鶏の唐揚げ ウインナー せん野菜(キャベツ) いちご       | チーズ粥 わかめスープ とり肉団子と野菜煮          | チーズ粥 中華スープ とり肉団子と野菜煮         | チーズ粥 野菜スープ キャベツ にんじん   |
| 22金 | 御飯 ほうじ茶 ホワイトシチュー ボイルブロッコリー パナナ                | 全粥 お茶・麦茶 ホワイトシチュー ボイルブロッコリー    | 全粥 野菜スープ 鶏のそぼろ煮              | チーズ粥 野菜スープ じゃが芋 ブロッコリー |
| 23土 | 御飯 みそ汁(さつま芋・長葱) 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草と白菜のおひたし みかん缶 | 全粥 味噌汁 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の和え物    | 全粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ           | つぶし粥 野菜スープ 豆腐 ほうれん草    |
| 25月 | 御飯 豆腐スープ(にら) 豚肉の照焼 キャベツのツナマヨネーズ和え グレープフルーツ    | 御飯 豆腐スープ 豚肉の照焼 キャベツのツナマヨネーズ和え  | おかゆ 豆腐スープ 鶏とキャベツの煮もの         | つぶし粥 やさいスープ キャベツ 豆腐    |
| 26火 | 御飯 みそ汁(さつま芋わかめ) カレイの煮つけ ベーコンと野菜のソテー 納豆 りんご    | 全粥 みそ汁(さつま芋わかめ) カレイの煮つけ 温キャベツ  | 全粥 野菜スープ 白身魚の煮つけ             | つぶし粥 野菜スープ 白身魚 さつま芋    |
| 27水 | じゃじゃめん 三色なます ほうじ茶 オロブロンコ                      | みそ煮込みうどん 三色なます ほうじ茶            | みそ煮込みうどん 大根の煮物 ほうじ茶          | 煮込みうどん 大根 にんじん         |
| 28木 | 御飯 なめこ味噌汁 鮭のあけぼの焼き れんこんのきんぴら キウイフルーツ          | 御飯 なめこ味噌汁 鮭のあけぼの焼き れんこんのきんぴら   | おかゆ 野菜スープ 白身魚のおろし煮 れんこんのきんぴら | つぶし粥 野菜スープ 白身魚 人参      |
| 29金 | 御飯 ほうじ茶 カレーライス・簡単 コールスローサラダ トマト               | 全粥 野菜スープ 鶏のミルク煮                | 全粥 野菜スープ 鶏のミルク煮              | チーズ粥 野菜スープ じゃがいも トマト   |
| 30土 | 御飯 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐のおとし揚げ ひじき煮 みかん缶               | 全粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐のおとし揚げ ひじき煮     | 全粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ           | つぶし粥 野菜スープ 豆腐 かぼちゃ     |