

日付	完了期	後期	中期	初期
02月	御飯 みそ汁 鮭のコーン マヨネーズ焼き ほうれん草 のナムル パイナップル	全粥 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のナムル	全粥 野菜スープ 白身魚 の青菜煮 人参の煮物	つぶし粥 野菜スープ 白 身魚の青菜煮 人参の ペースト
03火	御飯 みそ汁 凍り豆腐の から揚げ 切干大根と里芋 の旨煮 グレープフルーツ	全粥 みそ汁 豆腐ステー キ 切干大根と里芋の旨煮	全粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐と野菜の煮物	つぶし粥 野菜スープ(汁 のみ) 豆腐と野菜の煮物
04水	みそラーメン きゅうりとわ かめの酢の物(かにかま) ほうじ茶 バナナ	煮込みうどん きゅうりとわ かめの酢の物(かにかま) ほうじ茶	煮込みうどん きゅうりとわ かめの酢の物(かにかま) ほうじ茶	くたくたうどん きゅうり キャベツ
05木	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 赤魚の煮つけ ポテトサラ ダ オレンジ	全粥 豆腐みそ汁(あげ) 赤魚の煮つけ ポテトサラ ダ	全粥 野菜スープ 白身魚 とじゃが芋の煮物	つぶし粥 野菜スープ 豆 腐と野菜のペースト
06金	御飯 牛丼 たまごスープ せん野菜(キャベツ) トマト	全粥 たまごスープ 野菜く たくた煮	全粥 たまごスープ 野菜く たくた煮	つぶし粥 スープ 野菜くた くた煮
07土	御飯 わかめ汁 高野豆腐 入り五目煮 きゅうりの昆布 和え みかん缶	全粥 わかめ汁 豆腐 チャンプルー きゅうりの昆 布和え	青菜粥 野菜スープ(汁の み) いり豆腐	青菜粥 野菜スープ(汁の み) いり豆腐
10火	御飯 のっぺい汁(鶏肉) ほっけの塩焼き なすの味 噌煮 納豆 パイナップル	全粥 のっぺい汁(鶏肉) ほっけの塩焼き ボイル野 菜	鮭粥 野菜スープ 里芋の 煮物	鮭粥 野菜スープ 里芋の ペースト
11水	ツナスパゲッティー 麦茶 オレンジ チーズ(棒) きゅ うりとわかめの酢の物	煮込みうどん ほうじ茶 チーズ(棒)	煮込みうどん ほうじ茶	くたくたうどん ほうじ茶
12木	御飯 すまし汁 カレイの煮 つけ ほうれん草のナッツ 和え グレープフルーツ	全粥 野菜汁煮 魚とたま ねぎの味噌煮	全粥 野菜汁煮 魚とたま ねぎの味噌煮	つぶし粥 野菜のすり流し 汁 魚とたまねぎのつぶし 煮
13金	御飯 カレー・ コールス ローサラダ 福神漬 バナ ナ 麦茶	全粥 夏野菜のケチャップ 煮	全粥 夏野菜のケチャップ 煮	つぶし粥 夏野菜のつぶし 煮
14土	御飯 とろろ昆布汁 炒り豆 腐(鶏肉) もやしの彩り 和え みかん缶	全粥 すまし汁 炒り豆腐 (鶏肉) もやしの彩り 和え	全粥 野菜スープ(汁のみ) 炒り豆腐	つぶし粥 野菜スープ(汁 のみ) 豆腐と野菜のペー スト
16月	御飯 中華 スープ ピーマ ンの細切り炒め さつま芋 の甘煮 納豆 すいか	全粥 スープ 野菜の煮物	全粥 スープ 野菜の煮物	つぶし粥 野菜のすり流し 汁 キャベツと魚のつぶし 煮
17火	御飯 豆腐みそ汁 さんま のかば焼き ビーフンと野 菜のソテー グレープフ ルーツ	全粥 みそ汁 たらフレーク ほうれん草の煮浸し	全粥 野菜スープ たらフ レーク ほうれん草の煮浸 し	さつま芋粥 野菜スープ 白身魚とほうれん草のつぶ し煮
18水	五目ラーメン 夕顔の炒め 物 麦茶 ぶどう	五目ラーメン 野菜の炒め 物 麦茶	煮込み野菜うどん 野菜の ペースト	くたくた野菜うどん

日付	完了期	後期	中期	初期
19木	ハンバーガー コンソメス ープ コールスローサラダ フ ライドポテト メロン	鮭粥 スープ 野菜の煮物	全粥 スープ 白身魚のお ろし煮	つぶし粥 野菜のつぶし煮 白身魚のすり流し
20金	御飯 麦茶 ビーフシ チュー 大根サラダ バナ ナ	全粥 ビーフシチュー ゆ でブロッコリー ミルク	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 野 菜のミルク煮
21土	ご飯 すまし汁 生揚げの 中華五目煮 かぼちゃのグ ラッセ もも缶	全粥 すまし汁 生揚げの 中華五目煮 かぼちゃのグ ラッセ	かぼちゃ粥 みそ汁(汁の み) 豆腐と野菜柔らか煮	かぼちゃ粥 スープ(汁の み) 豆腐と野菜のペースト
23月	御飯 オクラスープ えびの トマトソース煮 春雨サラダ グレープフルーツ	全粥 豆腐のくずあんス ープ 白身魚のトマトソース 煮 ポテトサラダ	全粥 豆腐のくずあんス ープ 白身魚のトマトソース 煮	つぶし粥 豆腐のくずあん スープ 白身魚とトマトの ペースト
24火	御飯 豆腐すまし汁(ねぎ) 豚とごぼうのしぐれ煮 ツナ とオクラの和え物 オレンジ	全粥 豆腐すまし汁 白身 魚の煮物	全粥 豆腐すまし汁 白身 魚のみそ煮	つぶし粥 豆腐と野菜のす り流し汁 白身魚のつぶし 煮
25水	サラダうどん 揚げなすの 田楽 お茶・麦茶 チーズ バナナ	サラダうどん 揚げなすの 田楽 お茶・麦茶 チーズ バナナ	煮込みうどん なすと玉ね ぎのみそ煮込み	くたくたみうどん 野菜ス ープ
26木	御飯 かき玉汁 鯖の味噌 煮 ウインナーと野菜のソ テー パイナップル	全粥 すまし汁 鯖の味噌 煮 ビーフンと野菜のソ テー	にんじん粥 野菜スープ 白身魚の味噌煮	にんじん粥 野菜スープ 白身魚の味噌煮
27金	御飯 カレー・夏野菜 梅ド レッシングサラダ 福神漬 トマト 麦茶	全粥 夏野菜のケチャップ 煮	全粥 夏野菜のケチャップ 煮	つぶし粥 夏野菜のつぶし 煮
28土	御飯 野菜スープ 高野豆 腐のフワフワに マカロニサ ラダ みかん缶	全粥 みそ汁 炒り豆腐	全粥 野菜スープ 炒り豆 腐	つぶし粥 野菜スープ 炒 り豆腐
30月	ご飯 豆腐スープ 豚カツ せん野菜 えだまめ トマト	ご飯 豆腐スープ 豚カツ せん野菜	全粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐と野菜煮	つぶし粥 野菜スープ(汁 のみ) 豆腐と野菜のペー スト
31火	御飯 たまごスープ(キャベ ツ) さんまのみそ焼き ポ テトサラダ りんご	全粥 たまごスープ(キャベ ツ) さんまのみそ焼 ポテト ペースト	全粥 野菜スープ 白身魚 のチーズ和え ポテトペー スト	つぶし粥 野菜スープ 白 身魚と野菜のペーストチ ーズ和え



水分補給・休息を  
しっかりととりましょう！