

日付	完了期	後期	中期	初期
01金	ごはん カレー・手作りきゅうりの昆布あえ いちご	硬粥 じゃがいもの納豆そぼろがけ ゆで野菜(きゅうり) 煮りんご	全粥 じゃがいもの納豆そぼろがけ ゆで野菜(きゅうり) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・にんじん)
02土	あんかけうどん(ささみ) 粉ふき芋	硬粥 あんかけ豆腐(ささみ) 粉ふき芋	全粥 あんかけ豆腐(ささみ) 粉ふき芋	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)
04月	三色そぼろ丼(凍り豆腐) みそ汁(たまねぎ・わかめ) かぼちゃの甘煮	硬粥 みそ汁(たまねぎ・もやし) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(ほうれん草) かぼちゃの甘煮	全粥 みそ汁(たまねぎ・もやし) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(ほうれん草) かぼちゃの甘煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・かぼちゃ)
05火	ごはん 豆乳汁 たらのケチャップあえ 煮りんご	硬粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・キャベツ) たらの煮つけ 煮りんご	全粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・キャベツ) たらの煮つけ 煮りんご	10倍粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・キャベツ)
06水	ごはん マーボー豆腐(鶏) ほうれん草の和え物	硬粥 和風マーボー豆腐(鶏) ほうれん草の和え物	全粥 和風マーボー豆腐(鶏) ほうれん草の和え物	10倍粥 ペースト(豆腐・ほうれん草・キャベツ)
07木	ごはん みそ汁(豆腐・だいこん) 焼きさわらのもやしあんかけ つぶし里芋	硬粥 みそ汁(豆腐・だいこん) 蒸しさわらのもやしあんかけ つぶし里芋	全粥 みそ汁(豆腐・だいこん) 蒸しさわらのもやしあんかけ つぶし里芋	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・こまつな)
08金	ごはん みそ汁(じゃがいも・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーと人参のおかか和え	硬粥 みそ汁(じゃがいも・なす) 鶏ひき肉と納豆の煮物(はくさい) ブロッコリーと人参のおかか和え	全粥 みそ汁(じゃがいも・なす) 鶏ひき肉と納豆の煮物(はくさい) ブロッコリーと人参のおかか和え	10倍粥 ペースト(納豆・ブロッコリー・にんじん)
09土	焼きそば 煮りんご	硬粥 鶏団子と野菜の煮物 煮りんご	全粥 鶏団子と野菜の煮物 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
11月	ごはん すまし汁(だいこん・わかめ) 鶏むね肉の照り焼き チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) いちご	硬粥 すまし汁(だいこん・さといも) 鶏そぼろあん チンゲン菜のしらす和え(キャベツ)	全粥 すまし汁(だいこん・さといも) 鶏そぼろあん チンゲン菜のしらす和え(キャベツ)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(チンゲン菜・キャベツ)
12火	ごはん 鶏だんご鍋(キャベツ) さつま芋の煮物(昆布) ゆでスナップえんどう	硬粥 鶏だんご鍋風(キャベツ) さつま芋の甘煮 ゆでスナップえんどう	全粥 鶏だんご鍋風(キャベツ) さつま芋の甘煮 ゆでスナップえんどう	硬粥 鶏だんご鍋風(キャベツ) さつま芋の甘煮 ゆでスナップえんどう
13水	ごはん みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいもと納豆の煮物 ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいもと納豆の煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいもと納豆の煮物 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(納豆・だいこん・にんじん)
14木	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のごま和え(ツナ)	硬粥 みそ汁(豆腐・もやし) 肉じゃが(鶏) 小松菜のツナ和え	全粥 みそ汁(豆腐・もやし) 肉じゃが(鶏) 小松菜のツナ和え	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・キャベツ)
15金	ごはん みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(にんじん) 煮りんご	硬粥 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(にんじん) 煮りんご	全粥 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(にんじん) 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・チンゲン菜)

日付	完了期	後期	中期	初期
16土	豚丼 粉ふき芋	硬粥 納豆そぼろ煮(こまつな) 粉ふき芋	全粥 納豆そぼろ煮(こまつな) 粉ふき芋	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
18月	豆腐丼(カレー風味) はるさめスープ(鶏) きゅうりのゆかりあえ	硬粥 野菜スープ(もやし・たまねぎ) 鶏肉と豆腐の煮物(さつまいも) ゆで野菜(きゅうり)	硬全粥 野菜スープ(もやし・たまねぎ) 鶏肉と豆腐の煮物(さつまいも) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
19火	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) たらの磯辺焼き ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・なす) たらの磯辺和え ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	全粥 みそ汁(かぼちゃ・なす) たらの磯辺和え ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	10倍粥 すり流し(たら) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)
20水	ごはん コーンスープ(だいこん) ハンバーグ(大豆) ゆで野菜(添えケチャップ) 煮りんご	硬粥 野菜汁(だいこん・たまねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 煮りんご	全粥 野菜汁(だいこん・たまねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 煮りんご	10倍粥 ペースト(豆腐・キャベツ・にんじん)
21木	ごはん すまし汁(豆腐・チンゲン菜) さわらの五目とろみ煮 ゆでスナップえんどう	硬粥 すまし汁(豆腐・チンゲン菜) 蒸しさわらの野菜とろみがけ ゆでスナップえんどう	全粥 すまし汁(豆腐・チンゲン菜) 蒸しさわらの野菜とろみがけ ゆでスナップえんどう	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
22金	ごはん みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) にんじんのシンプルスラダ 粉ふき芋(青のり) たりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 鶏ひき肉と納豆の煮物 ゆで野菜(にんじん・きゅうり) 粉ふき芋(青のり)	全粥 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 鶏ひき肉と納豆の煮物 ゆで野菜(にんじん・きゅうり) 粉ふき芋(青のり)	10倍粥 ペースト(納豆・にんじん・じゃがいも)
23土	ごはん みそ汁(じゃがいも・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーと人参のおかか和え	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろがけ 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
25月	ふりかけ・さば(切干し) クリームシチュー(米粉) きゅうりのピクルス	硬粥 豆乳汁(じゃがいも・にんじん・たまねぎ) ピーマンと鶏肉の煮物	全粥 豆乳汁(じゃがいも・にんじん・たまねぎ) ピーマンと鶏肉の煮物	10倍粥 豆乳汁(じゃがいも・にんじん・たまねぎ)
26火	菜飯(小松菜) 五目みそ汁(豆腐) かわいいとごぼうの煮つけ かぼちゃ(蒸し)	菜粥(硬粥) 豆腐みそ汁(もやし) かわいいの煮つけ かぼちゃ(蒸し)	菜粥(全粥) 豆腐みそ汁(もやし) かわいいの煮つけ かぼちゃ(蒸し)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・かぼちゃ)
27水	ごはん すまし汁(じゃがいも・わかめ) 厚揚げのケチャップ煮 ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	硬粥 すまし汁(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐の野菜そぼろがけ ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	全粥 すまし汁(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐の野菜そぼろがけ ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・チンゲン菜)
28木	ごはん みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) 白身魚の蒸し物 フライドにんじん 煮りんご	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(にんじん) 煮りんご	全粥 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(にんじん) 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ)
29金	 昭和の日			
30土	軟飯 ボトフ ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 ボトフ風(鶏団子) ゆで野菜(きゅうり)	全粥 ボトフ風(鶏団子) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)