

日付	完了期	後期	中期	初期
01日				
02月	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) チキンバーグ・さかな型 キャベツのコーン煮 いちご	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏豆腐団子の蒸し物 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	全粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏豆腐団子の蒸し物 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
06金	ごはん マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のしらす和え トマト	硬粥 豆腐の納豆そぼろがけ ほうれん草のしらす和え トマト	全粥 豆腐の納豆そぼろがけ ほうれん草のしらす和え トマト	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(ほうれん草・トマト)
07土	カレー・手作り 煮りんご	硬粥 豆腐と野菜の煮物(鶏) 煮りんご	全粥 豆腐と野菜の煮物(鶏) 煮りんご	10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・にんじん)
09月	軟飯 豆腐のスープ(さつまいも) 鶏ひき肉と野菜の煮物 ゆでスナップえんどう	硬粥 豆腐のスープ(さつまいも) 鶏ひき肉と野菜の煮物 ゆでスナップえんどう	全粥 豆腐のスープ(さつまいも) 鶏ひき肉と野菜の煮物 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(キャベツ・にんじん)
10火	ごはん みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚の煮つけ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり・たまねぎ)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり・たまねぎ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ブロッコリー・たまねぎ)
11水	ごはん みそ汁(切干だいこん・わかめ) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め(えのき) 煮りんご	硬粥 みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) 豆腐と鶏肉の煮物(さつまいも) 煮りんご	全粥 みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) 豆腐と鶏肉の煮物(さつまいも) 煮りんご	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)
12木	ごはん すまし汁(新たまねぎ・あげ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) ベイクド里芋(青のり)	硬粥 すまし汁(新たまねぎ・チンゲン菜) 白身魚とキャベツのみそ煮 つぶしさいも(青のり)	全粥 すまし汁(新たまねぎ・チンゲン菜) 白身魚とキャベツのみそ煮 つぶしさいも(青のり)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
13金	ごはん 豆腐みそ汁(もやし・わかめ) 肉じゃが・カレー味(豚肉) キャベツとほうれんそうの磯和え	硬粥 豆腐みそ汁(もやし) 肉じゃが(鶏) キャベツとほうれんそうの磯和え	全粥 豆腐みそ汁(もやし) 肉じゃが(鶏) キャベツとほうれんそうの磯和え	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・ほうれんそう)
14土	ごはん 鶏肉と野菜のとりみ煮 煮りんご	硬粥 鶏肉と野菜のとりみ煮 煮りんご	全粥 鶏肉と野菜のとりみ煮 煮りんご	全粥 鶏肉と野菜のとりみ煮 煮りんご
16月	ごはん すまし汁(じゃが芋・キャベツ) 豆腐の野菜そぼろがけ(こまつな) ゆで野菜(アスパラ) りんご	硬粥 すまし汁(じゃが芋・キャベツ) 豆腐の野菜そぼろがけ(こまつな) ゆで野菜(アスパラ)	全粥 すまし汁(じゃが芋・キャベツ) 豆腐の野菜そぼろがけ(こまつな) ゆで野菜(アスパラ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)
17火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・なす) さわらの竜田揚げ ゆでブロッコリー 切干大根と凍り豆腐の煮物	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚とたまねぎの煮物 ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)	全粥 みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚とたまねぎの煮物 ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	ごはん 野菜たっぷりスープ 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 野菜たっぷりスープ(じゃがいも・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥 野菜たっぷりスープ(じゃがいも・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ 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)
19木	ごはん みそ汁(だいこん・あげ) さわらの野菜レモン蒸し ゆで野菜(にんじん・いんげん)	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚と玉ねぎの蒸し物 ゆで野菜(にんじん・いんげん)	全粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚と玉ねぎの蒸し物 ゆで野菜(にんじん・いんげん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・さつまいも)
20金	ごはん 豆乳汁(野菜) 鶏のから揚げ(のり) にんじんのシンプルサラダ	硬粥 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 鶏ひき肉とにんじんの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 鶏ひき肉とにんじんの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜)
21土	ちゃんぽんラーメン 煮りんご	硬粥 豆腐とキャベツの煮物(鶏) 煮りんご	全粥 豆腐とキャベツの煮物(鶏) 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)
23月	ごはん さけとひじきの混ぜごはん・具 豆腐旨煮 梅(キャベツ) 磯辺さつまいも(焼き) ゆでスナップえんどう 煮りんご	鮭粥(硬粥) 豆腐のささ身あんかけ(キャベツ) ゆで野菜(さつまいも・スナップえんどう) 煮りんご	鮭粥(全粥) 豆腐のささ身あんかけ(キャベツ) ゆで野菜(さつまいも・スナップえんどう) 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)
24火	ごはん はるさめスープ(チンゲン菜) 豚肉の香味焼き(もやし) さっぱりポテトサラダ	硬粥 野菜スープ(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとしんじんのしらす和え	全粥 野菜スープ(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとしんじんのしらす和え	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
25水	ごはん みそ汁(新たまねぎ・わかめ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し)	硬粥 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも) 納豆そぼろと小松菜の煮物 かぼちゃ(蒸し)	全粥 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも) 納豆そぼろと小松菜の煮物 かぼちゃ(蒸し)	10倍粥 ペースト(納豆・小松菜・にんじん)
26木	ごはん みそ汁(なす・あげ) 白身魚とにんじんの煮物 ゆでアスパラ	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 ゆでアスパラ	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 ゆでアスパラ	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
27金	ごはん すまし汁(豆腐・えのき) 鶏ささ身のケチャップあん きゅうりの昆布あえ	硬粥 すまし汁(豆腐・さいも) 鶏ささみと野菜の煮物(たまねぎ・チンゲン菜) ゆで野菜(きゅうり)	全粥 すまし汁(豆腐・さいも) 鶏ささみと野菜の煮物(たまねぎ・チンゲン菜) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)
28土	てりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 鶏ひき肉と納豆の煮物 煮りんご	全粥 鶏ひき肉と納豆の煮物 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・にんじん)
30月	トマト御飯 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) 鶏肉と小松菜の煮物(キャベツ)	トマト粥(硬粥) 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) 鶏肉と小松菜の煮物(キャベツ)	トマト粥(全粥) 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) 鶏肉と小松菜の煮物(キャベツ)	10倍粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)
31火	ごはん みそ汁(さつまいも・もやし) さけの塩焼き ゆでブロッコリー 炒り豆腐(ツナひじき)	硬粥 みそ汁(さつまいも・もやし) 蒸しさけ 豆腐と人参の和え物 ゆでブロッコリー	全粥 みそ汁(さつまいも・もやし) 蒸しさけ 豆腐と人参の和え物 ゆでブロッコリー	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)