

日付	完了期	後期	中期	初期
01金	ごはん みそ汁(かぼちゃ・もやし) 白身魚とたまねぎの煮物 ゆで野菜(ほうれんそう・にんじん)	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・もやし) 白身魚とたまねぎの煮物 ゆで野菜(ほうれんそう・にんじん)	全粥 みそ汁(かぼちゃ・もやし) 白身魚とたまねぎの煮物 ゆで野菜(ほうれんそう・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
02土	豚丼 煮りんご	硬粥 鶏肉と豆腐の煮物 煮りんご	全粥 鶏肉と豆腐の煮物 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
04月	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 野菜そぼろ煮(納豆) ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 野菜そぼろ煮(納豆) ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 野菜そぼろ煮(納豆) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・キャベツ)
05火	ごはん みそ汁(たまねぎ・にんじん) 白身魚の煮付け ゆで野菜(かぼちゃ・きゅうり)	硬粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) 白身魚の煮付け ゆで野菜(かぼちゃ・きゅうり)	全粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) 白身魚の煮付け ゆで野菜(かぼちゃ・きゅうり)	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)
06水	ごはん 豆乳鍋風汁(キャベツ) さつま芋のそぼろあんかけ ゆでいんげん	硬粥 豆乳鍋風汁(キャベツ) さつま芋のそぼろあんかけ ゆでいんげん	全粥 豆乳鍋風汁(キャベツ) さつま芋のそぼろあんかけ ゆでいんげん	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
07木	ごはん 野菜スープ(にんじん・トマト) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(きゅうり・キャベツ・ブロッコリー)	硬粥 野菜スープ(にんじん・トマト) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(きゅうり・キャベツ・ブロッコリー)	全粥 野菜スープ(にんじん・トマト) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(きゅうり・キャベツ・ブロッコリー)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・ブロッコリー)
08金	ごはん みそ汁(豆腐・あげ) ピーマンの細切り炒め ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏ひき肉とピーマンの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏ひき肉とピーマンの煮物 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・にんじん)
09土	カレーライス・手作り 煮りんご	硬粥 鶏ひき肉のとりみ煮(納豆) 煮りんご	全粥 鶏ひき肉のとりみ煮(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・にんじん)
11月	さげ御飯 豆腐すまし汁(こまつな) かぼちゃの甘煮 ゆで野菜(きゅうり)	さげ粥(硬粥) 豆腐すまし汁(こまつな) かぼちゃの甘煮 ゆで野菜(きゅうり)	さげ粥(全粥) 豆腐すまし汁(こまつな) かぼちゃの甘煮 ゆで野菜(きゅうり)	さげ粥(全粥) 豆腐すまし汁(こまつな) かぼちゃの甘煮 ゆで野菜(きゅうり)
12火	ごはん みそ汁(だいこん・あげ) かじきのケチャップあえ 焼きトマト 煮りんご	硬粥 みそ汁(だいこん・さといも) 白身魚とキャベツの煮物 焼きトマト	全粥 みそ汁(だいこん・さといも) 白身魚とキャベツの煮物 焼きトマト	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
13水	ごはん すまし汁(じゃが芋・わかめ) 豆腐と揚げなすのそぼろ煮 ゆで野菜(いんげん・にんじん)	硬粥 すまし汁(じゃが芋・たまねぎ) 豆腐となすのそぼろ煮 ゆで野菜(いんげん・にんじん)	全粥 すまし汁(じゃが芋・たまねぎ) 豆腐となすのそぼろ煮 ゆで野菜(いんげん・にんじん)	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)
14木	ごはん みそ汁(チンゲン菜・あげ) 白身魚のもやしあんかけ さつま芋ときゅうりの酢の物	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚のもやしあんかけ ゆで野菜(さつまいも・きゅうり)	全粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚のもやしあんかけ ゆで野菜(さつまいも・きゅうり)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
15金	ごはん どうがんのスープ(豆腐・わかめ) 鶏ささみのにんじんドレッシング ベイクトじゃが(あおのり)	硬粥 豆腐スープ(たまねぎ・にんじん) 鶏ささ身とキャベツの煮物 ゆでじゃがいも(あおのり)	全粥 豆腐スープ(たまねぎ・にんじん) 鶏ささ身とキャベツの煮物 ゆでじゃがいも(あおのり)	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)

日付	完了期	後期	中期	初期
16土	肉みそうどん 煮りんご	硬粥 豆腐と鶏肉のみそ風味煮 煮りんご	全粥 豆腐と鶏肉のみそ風味煮 煮りんご	10倍粥 ペースト(豆腐・たまねぎ・にんじん)
19火	ごはん 豆乳汁 白身魚の包み焼き シンプルサラダ	硬粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(きゅうり・いんげん)	全粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) 白身魚の蒸し物 ゆで野菜(きゅうり・いんげん)	10倍粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)
20水	ごはん みそ汁(もやし・かぼちゃ) 豆腐と鶏肉の煮物 ゆで野菜(キャベツ)	硬粥 みそ汁(もやし・かぼちゃ) 豆腐と鶏肉の煮物 ゆで野菜(キャベツ)	全粥 みそ汁(もやし・かぼちゃ) 豆腐と鶏肉の煮物 ゆで野菜(キャベツ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ)
21木	軟飯 みそ汁(だいこん・にんじん) 煮魚 ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 煮魚 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 煮魚 ゆで野菜(きゅうり・じゃがいも)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
22金	ごはん 野菜スープ(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏肉と豆腐の煮物 野菜のトマト煮	硬粥 野菜スープ(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏肉と豆腐の煮物 野菜のトマト煮	全粥 野菜スープ(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏肉と豆腐の煮物 野菜のトマト煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・じゃがいも)
23土	ごはん ポトフ 煮りんご	硬粥 そぼろ納豆とじゃがいもの煮物 煮りんご	硬粥 そぼろ納豆とじゃがいもの煮物 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・にんじん)
25月	ドライカレーライス(夏) コーンスープ(ねぎ) 切干大根のサラダ(しらす干し) すいか	硬粥 鶏ひき肉とトマトのたつぷり煮 きゅうりのしらす和え	全粥 鶏ひき肉とトマトのたつぷり煮 きゅうりのしらす和え	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(トマト・たまねぎ)
26火	ごはん とうがん汁(豆腐) 白身魚とじゃが芋の煮物 おくらとキャベツの和え物	硬粥 豆腐汁(キャベツ) 白身魚とじゃが芋の煮物 ゆで野菜(いんげん)	全粥 豆腐汁(キャベツ) 白身魚とじゃが芋の煮物 ゆで野菜(いんげん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
27水	ごはん みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐とにんじんの煮物(いんげん) トマト	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐とにんじんの煮物(いんげん) トマト	全粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐とにんじんの煮物(いんげん) トマト	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・チンゲン菜)
28木	ごはん 豆腐スープ(わかめ) 豚肉とキャベツのみそ炒め ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 豆腐スープ(にんじん) 鶏ひき肉とキャベツのみそ風味煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 豆腐スープ(にんじん) 鶏ひき肉とキャベツのみそ風味煮 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(豆腐・にんじん・キャベツ)
29金	ごはん 五目みそ汁(なす) たららの磯辺焼き ゆで野菜(じゃがいも・にんじん)	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) たららの磯辺和え ゆで野菜(じゃがいも・にんじん)	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) たららの磯辺和え ゆで野菜(じゃがいも・にんじん)	10倍粥 すり流し(たら) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
30土	てりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ(もやし・キャベツ) 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ(もやし・キャベツ) 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)

