

日付	完了期	後期	中期	初期
01火	ごはん みそ汁(はくさい・たまねぎ) かじきのあんかけ ほうれん草の白和え(にんじん) つぶし里芋(青のり)	硬粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かじきのあんかけ ほうれん草の白和え(にんじん) つぶし里芋(青のり)	全粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かじきのあんかけ ほうれん草の白和え(にんじん) つぶし里芋(青のり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
02水	ごはん ポークビーンズ 小松菜のツナあえ(キャベツ) 煮りんご	硬粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 小松菜のツナあえ(キャベツ)	全粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 小松菜のツナあえ(キャベツ)	10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・にんじん)
04金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) ミートローフ(かぼちゃ・れんこん) 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ)	硬粥 みそ汁(もやし・豆腐) かぼちゃのそぼろあんかけ 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ)	全粥 みそ汁(もやし・豆腐) かぼちゃのそぼろあんかけ 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・キャベツ)
05土	あんかけうどん(ささみ) 粉ふき芋	硬粥(納豆) ささみの野菜あんかけ(はくさい・にんじん) 粉ふき芋	全粥(納豆) ささみの野菜あんかけ(はくさい・にんじん) 粉ふき芋	10倍粥 ペースト(納豆・はくさい・にんじん)
07月	ごはん すまし汁(豆腐・こまつな) 蒸しさけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	硬粥 すまし汁(豆腐・こまつな) 蒸しさけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	全粥 すまし汁(豆腐・こまつな) 蒸しさけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
08火	ごはん みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとほうれん草の塩和え	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉と納豆の煮物 キャベツとほうれん草の塩和え	全粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉と納豆の煮物 キャベツとほうれん草の塩和え	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・ほうれん草)
09水	ごはん みそ汁(チンゲン菜・あげ) 焼きさわらのもやしあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー) 煮りんご	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚のもやしあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	全粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚のもやしあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	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)
10木	ごはん みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
11金	野菜ジュース125 おにぎり(さけ) 鶏のから揚げ タコウィンナー 厚焼き卵 ゆでブロッコリー ミニトマト	硬粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも) たらとにんじんの煮物	全粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも) たらとにんじんの煮物	10倍粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも)
12土	カレー風味のトマトライス 粉ふき芋	しらす粥(硬粥) 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 粉ふき芋	しらす粥(全粥) 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 粉ふき芋	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
14月	さけ御飯 野菜汁(さといも・だいこん) かぼちゃと豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	さけ粥(硬粥) 野菜汁(さといも・だいこん) かぼちゃと豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	さけ粥(全粥) 野菜汁(さといも・だいこん) かぼちゃのそぼろあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・ブロッコリー)
15火	ごはん 軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・あげ) さわらの野菜レモン蒸し れんこんのきんぴら・豚肉	硬粥 豆腐みそ汁(こまつな) 白身魚のとたまねぎの煮物 人参とピーマンの煮物	全粥 豆腐みそ汁(こまつな) 白身魚のとたまねぎの煮物 人参とピーマンの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)

日付	完了期	後期	中期	初期
16水	ごはん わかめスープ(もやし) 厚揚げの中華煮 ベイクドじゃが(あおりの)	硬粥 野菜スープ(もやし・じゃがいも) そぼろ納豆と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん)	全粥 野菜スープ(もやし・じゃがいも) そぼろ納豆と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん)	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)
17木	ごはん ミートボールのカラーシチュー キャベツとチンゲン菜のサラダ 煮りんご	硬粥 鶏団子と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) キャベツとチンゲン菜のサラダ	全粥 鶏団子と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) キャベツとチンゲン菜のサラダ	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)
18金	菜飯(小松菜) 豆腐汁(だいこん・にんじん) さばと玉ねぎのみそ煮 蒸し芋 みかん	菜粥(硬粥) 豆腐汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ煮 蒸し芋	菜粥(全粥) 豆腐汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ煮 蒸し芋	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・こまつな)
19土	野菜そぼろ丼(納豆) 煮りんご	硬粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	全粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・キャベツ)
21月	ごはん 豆腐汁(こまつな) にんじんのそぼろあんかけ 煮りんご	硬粥 豆腐汁(こまつな) にんじんのそぼろあんかけ 煮りんご	全粥 豆腐汁(こまつな) にんじんのそぼろあんかけ 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)
22火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささみのにんじんドレッシング ひじきの煮物	硬粥(納豆) みそ汁(かぼちゃ・さやえんどう) 鶏ささ身とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全粥(納豆) みそ汁(かぼちゃ・さやえんどう) 鶏ささ身とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 ペースト(納豆・かぼちゃ・にんじん)
24木	ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 粉ふき芋(青のり) かぶときゅうりのサラダ	硬粥 豆腐の野菜そぼろ煮 粉ふき芋(青のり) ゆで野菜(かぶ)	全粥 豆腐の野菜そぼろ煮 粉ふき芋(青のり) ゆで野菜(かぶ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)
25金	さつまい御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	さつまい粥(硬粥) みそ汁(豆腐・だいこん) 鶏ひき肉とはくさいの煮物 ブロッコリーのおかか和え	さつまい粥(全粥) みそ汁(豆腐・だいこん) 鶏ひき肉とはくさいの煮物 ブロッコリーのおかか和え	10倍粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・にんじん)
26土	てりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 鶏納豆と野菜の煮物 煮りんご	全粥 鶏納豆と野菜の煮物 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・にんじん)
28月	きのこクリームライス ゆでブロッコリー にんじんのじゃこあえ	硬粥 野菜汁(たまねぎ・じゃがいも) ブロッコリーのそぼろあんかけ にんじんのじゃこあえ	全粥 野菜汁(たまねぎ・じゃがいも) ブロッコリーのそぼろあんかけ にんじんのじゃこあえ	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)
29火	ごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し みかん	硬粥 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 白身魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)	全粥 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 白身魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
30水	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ(蒸し)	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ(蒸し)	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ(蒸し)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・かぼちゃ)