

日付	完了期	後期	中期	初期
01月	ごはん 野菜そぼろ丼(納豆)・具 すまし汁(だいこん・えのき) ベイクド里芋(青のり) 煮りんご	硬粥 だし煮(だいこん・えのき) 野菜そぼろ煮(納豆)	全粥 だし煮(だいこん・えのき) 野菜そぼろ煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・こまつな)
02火	ごはん みそ汁(たまねぎ・もやし) さわらと人参の煮物 ポテトサラダ	硬粥 だし煮(たまねぎ) 白身魚とじゃがいものあんかけ	全粥 だし煮(たまねぎ) 白身魚とじゃがいものあんかけ	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)
06土	ごはん てりやき野菜丼・具 煮りんご	硬粥 鶏肉と豆腐の煮物 煮りんご	硬粥 鶏肉と豆腐の煮物 煮りんご	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
08月	ごはん みそ汁(豆腐・切り干し大根) ミートローフ キャベツのコーン煮	硬粥 だし煮(にんじん) 鶏豆腐団子とキャベツ蒸し物	全粥 だし煮(にんじん) 鶏豆腐団子とキャベツ蒸し物	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)
09火	ごはん みそ風味のだし煮(なす) 白身魚とじゃがいものトトロ煮	硬粥 みそ風味のだし煮(なす) 白身魚とじゃがいものトトロ煮	全粥 みそ風味のだし煮(なす) 白身魚とじゃがいものトトロ煮	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)
10水	ごはん みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかか和え 煮りんご	硬粥 だし煮(だいこん・かぼちゃ) 豆腐の野菜の煮物(鶏)	全粥 だし煮(だいこん・かぼちゃ) 豆腐の野菜の煮物(鶏)	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・かぼちゃ)
11木	ごはん みそ汁(たまねぎ・あげ) さわらのもやしあんかけ(えんどう) さつま芋ときゅうりの酢の物	硬粥 だし煮(たまねぎ) 蒸し魚のもやしあんかけ(えんどう)	全粥 だし煮(たまねぎ) 蒸し魚のもやしあんかけ(えんどう)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・さつまいも)
12金	ごはん ふりかけ・じゃこ(ねぎ) だし煮(チンゲン菜) 豆腐のトマト煮	しらす粥(硬粥) だし煮(チンゲン菜) 豆腐のトマト煮	しらす粥(全粥) だし煮(チンゲン菜) 豆腐のトマト煮	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・チンゲン菜)
13土	ごはん 豚丼・具 煮りんご	硬粥 鶏納豆のトロみ煮 煮りんご	硬粥 鶏納豆のトロみ煮 煮りんご	硬粥 鶏納豆のトロみ煮 煮りんご
15月	ごはん だし煮(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐とにんじんのそぼろあんかけ	硬粥 だし煮(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐とにんじんのそぼろあんかけ	全粥 だし煮(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐とにんじんのそぼろあんかけ	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・かぼちゃ)
16火	ごはん みそ汁(だいこん・あげ) さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ) ゆでスナックえんどう	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・たまねぎ) 白身魚とさつま芋のトロトロ煮	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・たまねぎ) 白身魚とさつま芋のトロトロ煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
17水	ごはん 豆乳汁(チンゲン菜・コーン) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかりあえ	硬粥 豆乳煮(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん) 鶏肉とえのきの煮物	全粥 豆乳煮(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん) 鶏肉とえのきの煮物	10倍粥 豆乳煮(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん)

日付	完了期	後期	中期	初期
18木	ごはん みそ汁(いも・さやえんどう) 白身魚のフリット ゆで野菜	硬粥 みそ風味のだし煮(いも・さやえんどう) 白身魚の野菜あんかけ	全粥 みそ風味のだし煮(いも・さやえんどう) 白身魚の野菜あんかけ	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)
19金	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し)	硬粥 だし煮(なす・たまねぎ) 豆腐とひき肉の煮物	全粥 だし煮(なす・たまねぎ) 豆腐とひき肉の煮物	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・かぼちゃ)
20土	焼きビーフン(カレー) 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ(もやし) 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろがけ(もやし) 煮りんご	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
22月	ごはん 豆腐旨煮(キャベツ) ベイクドじゃが(あおのり)	硬粥 豆腐の旨煮(キャベツ) つぶしじゃがいも(あおのり)	全粥 豆腐の旨煮(キャベツ) つぶしじゃがいも(あおのり)	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
23火	ごはん コーンスープ(だいこん) 鶏むね肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー 昆布の煮物(にんじん)	硬粥 だし煮(だいこん) 蒸し豆腐団子のあんかけ(ブロッコリー)	硬粥 だし煮(だいこん) 蒸し豆腐団子のあんかけ(ブロッコリー)	全粥 だし煮(だいこん) 蒸し豆腐団子のあんかけ(ブロッコリー)
24水	ごはん だし煮(かぼちゃ・もやし) 厚揚げの炒め物	硬粥 だし煮(かぼちゃ・もやし) 豚ひき肉と納豆のトロみ煮	全粥 だし煮(かぼちゃ・もやし) 豚ひき肉と納豆のトロみ煮	10倍粥 ペースト(納豆・かぼちゃ・チンゲン菜)
25木	ごはん みそ汁(豆腐・油あげ) 肉じゃが・カレー味(グリーンピース) きゅうりの酢の物(ツナ)	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐) 肉じゃが(鶏)	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐) 肉じゃが(鶏)	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
26金	ごはん みそ汁(さつまいも・わかめ) 鶏豆腐団子とたまねぎの蒸し物 切干大根としらすの炒り煮	しらす粥(硬粥) だし煮(さつまいも・えのき) 鶏豆腐団子とたまねぎの蒸し物	しらす粥(全粥) だし煮(さつまいも・えのき) 鶏豆腐団子とたまねぎの蒸し物	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
27土	ごはん 豚肉の甘みそ丼・具 煮りんご	ごはん 豚肉の甘みそ丼・具 煮りんご	ごはん 豚肉の甘みそ丼・具 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・チンゲン菜)
29月	ごはん 和風トマトライス(カレー)・具 きゅうりと長芋のさっぱり漬け	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 ゆで野菜(きゅうり)
30火	ごはん みそ汁(キャベツ・油あげ) 魚とかぼちゃの新たまねぎ和え ゆでいんげん 煮りんご	硬粥 だし煮(キャベツ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの煮物	全粥 だし煮(キャベツ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
31水	ごはん マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル さつま芋のレモン煮	硬粥 豆腐と豚ひき肉のみそ風味煮(納豆) 野菜のトロトロ煮(ほうれんそう)	全粥 豆腐と豚ひき肉のみそ風味煮(納豆) 野菜のトロトロ煮(ほうれんそう)	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)