

日付	完了期	後期	中期	初期
01木	ごはん 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ) 野菜のそぼろがけ(じゃがいも・たまねぎ)	硬粥 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ) 野菜のそぼろがけ(じゃがいも・たまねぎ)	全粥 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ) 野菜のそぼろがけ(じゃがいも・たまねぎ)	10倍粥 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ)
02金	ごはん みそ風味のだし煮(にんじん・さといも) さわらの包み焼き カリカリきゅうり	硬粥 みそ風味のだし煮(にんじん・さといも) 白身魚と野菜の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(にんじん・さといも) 白身魚と野菜の煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)
03土	ごはん てりやき野菜丼・具 オレンジ	硬粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ	全粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
05月	ごはん 混ぜ寿司(しらす)・具 すまし汁(もやし・にんじん) 豆腐とかぼちゃのみそ風味煮	硬粥(しらす) だし煮(もやし・にんじん) 豆腐とかぼちゃのみそ風味煮	全粥(しらす) だし煮(もやし・にんじん) 豆腐とかぼちゃのみそ風味煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん)
06火	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚のとりみ煮(ほうれん草・にんじん)	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚のとりみ煮(ほうれん草・にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚のとりみ煮(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)
07水	ごはん みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 ベイグド里芋(青のり)	硬粥 だし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏ひき肉と豆腐の煮物	全粥 だし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏ひき肉と豆腐の煮物	全粥 だし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏ひき肉と豆腐の煮物
08木	ごはん だし煮(キャベツ・ブロッコリー) 肉団子(焼き) キウイフルーツ	硬粥 だし煮(キャベツ・ブロッコリー) 豆腐団子のたまねぎあんかけ	全粥 だし煮(キャベツ・ブロッコリー) 豆腐団子のたまねぎあんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・ブロッコリー)
09金	ごはん 豆腐みそ汁(あげ) 白身魚の香り蒸し(にんじん) 揚げなす(いんげん)	硬粥 豆腐のみそ風味煮(たまねぎ・なす) 白身魚と野菜の蒸し物(チンゲン菜・にんじん)	全粥 豆腐のみそ風味煮(たまねぎ・なす) 白身魚と野菜の蒸し物(チンゲン菜・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・にんじん)
10土	焼きビーフン(豚肉・干しえび) パナナ	硬粥 豚肉と野菜のトロトロ煮(納豆・たまねぎ) つぶしじゃがいも(あおのり)	全粥 豚肉と野菜のトロトロ煮(納豆・たまねぎ) つぶしじゃがいも(あおのり)	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)
12月	ごはん だし煮(じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ(こまつな・にんじん)	硬粥 だし煮(じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ(こまつな・にんじん)	全粥 だし煮(じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ(こまつな・にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
13火	ごはん みそ汁(もやし・にら) さわらのサラダ焼き ひじきの煮物(にんじん)	硬粥 みそ風味のだし煮(もやし・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(もやし・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物	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)
14水	ごはん みそ汁(豆腐・なす) 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮(にんじん・キャベツ) オレンジ	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮(にんじん・キャベツ)	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮(にんじん・キャベツ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)
15木	ごはん 豚汁(トマト) 白身魚の煮つけ さっぱりポテトサラダ	硬粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 白身魚の煮つけ	全粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 白身魚の煮つけ	全粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 白身魚の煮つけ

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかりあえ	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ	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)
17土	ごはん 豚丼・具 キウイフルーツ	硬粥 豆腐団子と野菜の煮物 キウイフルーツ	全粥 豆腐団子と野菜の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
19月	ごはん 豆腐旨煮椀(キャベツ) さげの西京焼き さつま芋の甘煮	硬粥 豆腐の旨煮(キャベツ) さげとさつま芋の煮物	全粥 豆腐の旨煮(キャベツ) さげとさつま芋の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
20火	ごはん だし煮(豆腐・オクラ) 鶏肉とたまねぎのとりみ煮	硬粥 だし煮(豆腐・オクラ) 鶏肉とたまねぎのとりみ煮	全粥 だし煮(豆腐・オクラ) 鶏肉とたまねぎのとりみ煮	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)
21水	おにぎり(さげ) 鶏のから揚げ 厚焼き卵 ゆでブロッコリー ミントマト	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)
22木	ごはん みそ汁(だいこん・ねぎ) 炒り豆腐(ひじき) ゆでかぼちゃ	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・チンゲン菜) 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・チンゲン菜) 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
23金	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) ハンバーグ(トマト) ゆで野菜	硬粥 だし煮(もやし・いんげん) 豚肉と豆腐のトマト煮	全粥 だし煮(もやし・いんげん) 豚肉と豆腐のトマト煮	全粥 だし煮(もやし・いんげん) 豚肉と豆腐のトマト煮
24土	ごはん 野菜そぼろ丼(納豆)・具	硬粥 野菜そぼろ煮(納豆)	全粥 野菜そぼろ煮(納豆) トマト	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
26月	ごはん 混ぜ御飯(鶏肉・大豆)・具 はるさめスープ(わかめ) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	硬粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐とブロッコリーの煮物(鶏)	全粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐とブロッコリーの煮物(鶏)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)
27火	ごはん 豆腐すまし汁(油揚げ・ねぎ) さわらの五目とりみ煮	硬粥 だし煮(豆腐・いんげん) 白身魚と野菜のとりみ煮(たまねぎ・にんじん)	全粥 だし煮(豆腐・いんげん) 白身魚と野菜のとりみ煮(たまねぎ・にんじん)	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)
28水	ごはん みそ汁(なす・えのき) 豆腐の五目焼き トマトのツナ和え 煮りんご	硬粥 だし煮(なす・えのき) 豆腐団子とさつま芋の煮物	全粥 だし煮(なす・えのき) 豆腐団子とさつま芋の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(トマト・さつま芋)
29木	ごはん(しらす) みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) 鶏ひき肉とキャベツの煮物	硬粥(しらす) みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) 鶏ひき肉とキャベツの煮物	全粥(しらす) みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) 鶏ひき肉とキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)
30金	ごはん すまし汁(だいこん・にんじん) さわらの蒸ししみそ焼き きゅうりの昆布あえ	硬粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚ともやしのとりみ煮	全粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚ともやしのとりみ煮	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)