

日付	完了期	後期	中期	初期
01土	ごはん カレー風味のトマトライス・具 煮りんご	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 煮りんご	全粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
03月	ごはん みそ風味のだし煮(豆腐・たまねぎ) ひき肉とさつま芋の煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・たまねぎ) ひき肉とさつま芋の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・たまねぎ) ひき肉とさつま芋の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・ほうれんそう)
04火	ごはん みそ風味のだし煮(さといも・えのき) 豆腐のとりみ煮(納豆)	硬粥 みそ風味のだし煮(さといも・えのき) 豆腐のとりみ煮(納豆)	全粥 みそ風味のだし煮(さといも・えのき) 豆腐のとりみ煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
05水	ごはん ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 豆乳スープ ピーマンの細切り炒め	硬粥 (しらす) 豆乳煮(さつまいも・たまねぎ・にんじん) 鶏ひき肉とピーマンの煮物	全粥 (しらす) 豆乳煮(さつまいも・たまねぎ・にんじん) 鶏ひき肉とピーマンの煮物	10倍粥 豆乳煮(さつまいも・たまねぎ・にんじん)
06木	ごはん みそ汁(キャベツ・あげ) あじの香り焼き かぼちゃのマリネ	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(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)
07金	ごはん キラキラスープ ミートローフ(コーン) 星型やさい バイクドじゃが すいか	硬粥 だし煮(豆腐・おくら・にんじん) 野菜のそぼろあんかけ(ブロッコリー・じゃがいも)	全粥 だし煮(豆腐・おくら・にんじん) 野菜のそぼろあんかけ(ブロッコリー・じゃがいも)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・じゃがいも)
08土	ごはん てりやき野菜丼・具 煮りんご	硬粥 鶏そぼろと野菜の煮物(豆腐) 煮りんご	全粥 鶏そぼろと野菜の煮物(豆腐) 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)
10月	ごはん だし煮(じゃがいも・こまつな) 白身魚と人参の煮物	硬粥(トマト) だし煮(じゃがいも・こまつな) 白身魚と人参の煮物	硬粥(トマト) だし煮(じゃがいも・こまつな) 白身魚と人参の煮物	硬粥(トマト) だし煮(じゃがいも・こまつな) 白身魚と人参の煮物
11火	ごはん 納豆汁(なす・ねぎ) 鶏ささみのにんじンドレッシング さつま芋の煮物(昆布)	硬粥 みそ風味のだし煮(納豆・なす) 鶏ささみにんじんの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(納豆・なす) 鶏ささみにんじんの煮物	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・にんじん)
12水	ごはん 豆腐みそ汁(こまつな・にんじん) さぼとかぼちゃの焼きもの キャベツのパインサラダ	硬粥 みそ風味のだし煮(こまつな・にんじん) 豆腐団子とかぼちゃの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(こまつな・にんじん) 豆腐団子とかぼちゃの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(こまつな・にんじん) 豆腐団子とかぼちゃの煮物
13木	ごはん だし煮(もやし・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ	硬粥 だし煮(もやし・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ	全粥 だし煮(もやし・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ	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)
14金	ごはん みそ汁(切干しいんご・にんじん) かじきの煮つけ 焼き野菜(夏)	硬粥 みそ風味のだし煮(にんじん・かぼちゃ) 白身魚となすの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(にんじん・かぼちゃ) 白身魚となすの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・かぼちゃ)
15土	ごはん 豚肉の甘みそ丼・具 煮りんご	硬粥 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	全粥 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	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)

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 粉ふき芋	硬粥 豆腐と夏野菜の煮物(豚肉) つぶしじゃがいも	全粥 豆腐と夏野菜の煮物(豚肉) つぶしじゃがいも	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(トマト・じゃがいも)
19水	ごはん だし煮(鶏肉・えのき) 白身魚とキャベツの煮物	硬粥 だし煮(鶏肉・えのき) 白身魚とキャベツの煮物	全粥 だし煮(鶏肉・えのき) 白身魚とキャベツの煮物	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)
20木	ごはん みそ汁(なす・わかめ) 豚肉のしょうが焼き(トマト) 切干大根のサラダ(しらす干し)	硬粥(しらす) だし煮(たまねぎ・トマト) にんじんのそぼろがけ	全粥(しらす) だし煮(たまねぎ・トマト) にんじんのそぼろがけ	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(たまねぎ・トマト)
21金	ごはん みそ風味のだし煮(だいごん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(だいごん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(だいごん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいごん・にんじん)
22土	ジャージャーめん つぶしじゃがいも(あおのり)	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ つぶしじゃがいも(あおのり)	全粥 豆腐の野菜そぼろがけ つぶしじゃがいも(あおのり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
24月	ごはん 豆腐のシチュー 鶏レバーの甘辛煮 蒸し野菜(いんげん・いも) 煮りんご	硬粥 豆乳煮(豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) 鶏肉とさつまいもの煮物	全粥 豆乳煮(豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) 鶏肉とさつまいもの煮物	10倍粥 豆乳煮(豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん)
25火	ごはん だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(にんじん)	硬粥 だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(にんじん)	全粥 だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(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)
26水	ごはん(しらす) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 煮りんご	硬粥(しらす) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 煮りんご	全粥(しらす) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
27木	ごはん みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) たらともやしの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) たらともやしの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) たらともやしの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・チンゲン菜)
28金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 肉団子ととうがんのとりみ煮	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・にんじん) 豚肉ととうがんのとりみ煮	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・にんじん) 豚肉ととうがんのとりみ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(とうがん・にんじん)
29土	ごはん 野菜そぼろ丼(納豆)・具 煮りんご	硬粥 野菜そぼろの煮物(納豆) 煮りんご	全粥 野菜そぼろの煮物(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・こまつな)
31月	ごはん だし煮(ツナ・おくら) ポークビーンズ	硬粥 だし煮(ツナ・おくら) 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮	全粥 だし煮(ツナ・おくら) 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮	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)