

					<b>1日(木曜日)</b>	<b>2日(金曜日)</b>	<b>3日(土曜日)</b>
朝食	昼食	夕食			ご飯 スープ プレーンオムレツ ハヤシソース 野菜のツナサラダ	ご飯 スープ 根菜の洋風煮 6種の豆サラダ	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え
					ご飯 みそ汁 牛肉とナスのトマトソース煮 カボチャコロッケ フルーツミックスヨーグルト	ご飯 みそ汁 野菜炒め 白身魚の塩煮 もずくしそ和え	ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト アスパラサラダ
					ご飯 みそ汁 野菜ポトフ 焼ビーフン 菜の花白和え	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ミックスベジタブルソテー 人参サラダ	ご飯 野菜スープ 豚の焼き肉のたれ炒め 千切大根の炒め煮 菜の花の和え物

	<b>4日(日曜日)</b>	<b>5日(月曜日)</b>	<b>6日(火曜日)</b>	<b>7日(水曜日)</b>	<b>8日(木曜日)</b>	<b>9日(金曜日)</b>	<b>10日(土曜日)</b>		
朝食	昼食	夕食	ご飯 スープ 魚と人参シリシリー 青菜のナムル風	ご飯 スープ 麻婆大根 だしまきたまご	ご飯 スープ ゴーヤーチャンプルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツのたまごソテー マカロニサラダ	ご飯 スープ 野菜とベーコンの卵とじ カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラの胡麻ドレ和え	
			ご飯 みそ汁 茄子のミートソース煮 豚のジンジャーソテー 白菜のツナサラダ	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 白身魚フライ ブロッコリーピクルス	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ パプリカおかか和え	ご飯 みそ汁 野菜煮つけ 人参しりしり カニ酢	ご飯 みそ汁 豚肉玉子とじ 小松菜とツナの塩炒め サツマ芋煮	ご飯 みそ汁 グルクン甘酢あんかけ 白麻婆豆腐 人参サラダ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 人参シリシリー ほうれん草ナムル
			ご飯 野菜スープ 鶏のゆず味噌焼き ポーク焼きそば 野菜とワカメの和風和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 金平コンニャク ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 水ギョーザ 人参酢漬け	ご飯 みそ汁 ポークカレー 金平ごぼう ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 タマネギチャンプルー ミニハンバーグ パプリカピクルス	ご飯 みそ汁 肉じゃが エビチリ 黒豆	ご飯 野菜スープ 鶏の甘酢焼き フーチャンプルー いんげんとコンニャクの和え

	<b>11日(日曜日)</b>	<b>12日(月曜日)</b>	<b>13日(火曜日)</b>	<b>14日(水曜日)</b>	<b>15日(木曜日)</b>	<b>16日(金曜日)</b>	<b>17日(土曜日)</b>		
朝食	昼食	夕食	ご飯 スープ 野菜のコンビーフソテー サラスパのフレンチサラダ	ご飯 スープ 青梗菜とハムの卵とじ 白菜のドレッシング和え	ご飯 スープ 洋風吉野煮 野菜の竹輪和え	ご飯 スープ フーチャンプルー ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 スープ 麻婆茄子 だしまきたまご	ご飯 スープ プレーンオムレツ ハヤシソース 野菜とツナサラダ	ご飯 スープ 根菜の洋風煮 8種の豆サラダ
			ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 五目金平 青菜の胡麻和え	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の玉子とじ 豚肉とパプリカの黒酢炒め ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 金平ごぼう オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーソテー マッシュポテト	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 赤魚煮つけ 菜の花ゴマ和え	ご飯 みそ汁 ポークパンキンシチュー ガーリックチキン 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き からし菜チャンプルー 塩ダレキャベツ
			ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ 肉じゃが キャベツの千切り紫蘇サラダ	ご飯 みそ汁 トーフチャンプルー カボチャ煮 菜の花梅肉和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー チキン照り煮 サツマ芋煮	ご飯 みそ汁 豚肉中華煮 ウズラ豆腐 ツナピーマンしそ和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参しりしり フルーツミックス	ご飯 みそ汁 芋煮 インゲン胡麻炒め ミックスベジタブルソテー	ご飯 野菜スープ 野菜と肉みそ炒め 茄子の甘辛煮 ハムとワカメの中華サラダ

	<b>18日(日曜日)</b>	<b>19日(月曜日)</b>	<b>20日(火曜日)</b>	<b>21日(水曜日)</b>	<b>22日(木曜日)</b>	<b>23日(金曜日)</b>	<b>24日(土曜日)</b>		
朝食	昼食	夕食	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え	ご飯 スープ 魚と人参シリシリー 青菜のナムル風	ご飯 スープ 麻婆大根 だしまきたまご	ご飯 スープ ゴーヤーチャンプルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツのたまごソテー マカロニサラダ	ご飯 スープ 野菜とベーコンの卵とじ カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 スープ 野菜とたまごのチャンプルー ごぼうサラダ
			ご飯 みそ汁 豚の焼肉のたれ炒め 切干大根の炒め煮 菜の花の和え物	ご飯 みそ汁 鶏のゆず味噌焼き ポーク焼きそば 野菜とワカメの和風和え	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー ミニハンバーグケチャップ ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 エビチリ 菜の花梅肉和え	ご飯 みそ汁 イカとブロッコリーの塩炒め マカロニボロネーゼ 人参サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とパプリカのカキソース炒め さつま揚げ マッシュポテト	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ツナとにんにくの芽炒め 白菜と竹輪のおかか和え
			ご飯 野菜スープ ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト アスパラサラダ	ご飯 野菜スープ 茄子のミートソース煮 豚のジンジャーソテー 白菜のツナサラダ	ご飯 みそ汁 チャブチェ 千切りイリチー インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のパーベキュー炒め ポテトサラダ オクラしそ和え	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の玉子とじ 金平ごぼう フルーツミックス	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 カボチャサラダ 黒豆	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン風 ほうれん草のウイナーソテー コーンサラダ

	<b>25日(日曜日)</b>	<b>26日(月曜日)</b>	<b>27日(火曜日)</b>	<b>28日(水曜日)</b>	<b>29日(木曜日)</b>	<b>30日(金曜日)</b>			
朝食	昼食	夕食	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラの胡麻ドレ和え	ご飯 スープ 野菜のコンビーフ炒め サラスパのフレンチサラダ	ご飯 スープ 青梗菜とハムの卵とじ 白菜のドレッシング和え	ご飯 スープ 洋風吉野煮 野菜の竹輪和え		ご飯 スープ フーチャンプルー ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 スープ 麻婆茄子 だしまきたまご
			ご飯 みそ汁 鶏の甘酢焼き フーチャンプルー いんげんのこんにやく和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 魚フライ 人参サラダ	ご飯 みそ汁 野菜炒め イカチリソース ブロッコリー酢漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の塩煮 人参しりしり もずくしそ和え		ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ハンバーグケチャップ サツマ芋煮	ご飯 みそ汁 豚肉玉子とじ 鯖味噌煮 インゲン梅肉和え
			ご飯 野菜スープ 豚の生姜焼き 人参シリシリー ほうれん草のナムル	ご飯 みそ汁 からし菜炒め クービーリチー 肉団子コンソメ煮	ご飯 みそ汁 親子とじ 五目ひじき煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ひき肉とミックスベジタブルのトマトカレー煮 カリフラワーのピクルス マッシュポテト	ご飯 みそ汁 豆腐のコンビーフ炒め ブロッコリーソテー フルーツミックス	ご飯 みそ汁 ポーククリームシチュー ほうれん草ツナ炒め 黒豆	