


						1日(金曜日)	2日(土曜日)	
朝食							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
昼食							ご飯 みそ汁 チキンの豆トマト煮 ほうれん草炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 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
夕食							ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 カニカマ天ぷら 野菜和え物	ご飯 野菜スープ スパイシーチキン からし菜チャンブルー 塩ダレキャベツ

	3日(日曜日)	4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)	9日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 魚と人参シリシリ いんげんのドレッシング和え	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 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 ゴーヤーチャンブルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツの卵チャンブルー 青菜のおかか和え	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ブルー ごぼうサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト 洋風サラダ	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 鶏肉の生姜煮 からし菜炒め 厚焼き玉子	ターメリックライス ワカメスープ トマトガーリックチキン ベーコンポテトサラダ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 揚げシュウマイ甘酢あん レッドキャベツと人参のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツのパンパンジーソース ツナとパプリカのソテー ガーリックマトビーンズ	ご飯 みそ汁 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
夕食	ご飯 野菜スープ 豚の焼き肉のたれ炒め 切干大根の炒め煮 菜の花のカニカマ和え	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 ポークマトピーナッツシチュー ほうれん草コンビーフ炒め 人参サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉豆腐 千切り大根 菜の花お浸し	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 ツナ玉子炒め ワカメとオクラ和え	ご飯 みそ汁 フーチャンブルー 照り焼きチキン インゲン胡麻和え	ご飯 野菜スープ チンジャオロース ツナとニンニクの芽炒め 白菜と竹輪のおかか和え

	10日(日曜日)	11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)	16日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラのサウザンサラダ	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 白菜のイタリアンサラダ	ご飯 スープ 洋風吉野煮 野菜の竹輪和え	ご飯 スープ フーチャンブルー 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
昼食	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 人参シリシリ チンゲン菜のナムル	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 金平ごぼう いんげんの胡麻和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ほうれん草ウイナーソテー すりおろしコーンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の生姜煮 人参肉そぼろのカレー風味 野菜和え物	ご飯 みそ汁 海鮮中華煮 しゃげフレーク天津 レッドキャベツと人参のサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め マス魚塩焼き オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 ポークジンジャー 野菜のカレー煮 パスタサラダ
夕食	ご飯 野菜スープ ねぎだくチキン フーチャンブルー いんげんとコンニャクの和え物	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 豆腐チャンブルー 金平肉そぼろ ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 魚フライ フーイリチー 人参サラダ	ご飯 みそ汁 キーマカレー ブロッコリーソテー マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキンとゴーヤーのガーリック炒め マカロニサラダ インゲンゴマ和え	ご飯 野菜スープ 親子煮 ゴーヤーチャンブルー キャベツのポン酢和え

	17日(日曜日)	18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)	23日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 根菜の洋風煮 6種の豆サラダ	ご飯 スープ 魚と人参シリシリ いんげんのドレッシング和え	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 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 ゴーヤーチャンブルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツの卵チャンブルー 青菜のおかか和え	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
昼食	ご飯 みそ汁 スパイシーチキン からし菜チャンブルー 塩ダレキャベツ	ご飯 みそ汁 豚の焼肉のたれ炒め 切干大根の炒め煮 菜の花のカニカマ和え	ごはん みそ汁 チキンカレー ホタテ風味フライ ブロッコリーピクルス	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ベビーホタテのガーリックソテー 野菜のしそ和え	ご飯 みそ汁 かき玉味噌汁 肉野菜炒め カニカマポテトサラダ ほうれん草お浸し	ご飯 みそ汁 ターメリックジュシー ワカメスープ ナンコツソーケケチャップ煮 からし菜炒め 黒豆	ご飯 みそ汁 鯖の蒲焼き パプリカ炒め 春雨和え
夕食	ご飯 野菜スープ 野菜の肉みそ炒め 茄子の甘辛煮 ハムとワカメの中華サラダ	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 洋風サラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参コンビーフ炒め パプリカおかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー かぼちゃコロッケ 中華イカのワカメ酢	ご飯 みそ汁 チキントマトピーナツ煮 千切り大根うま煮 厚焼き玉子	ご飯 みそ汁 肉豆腐 揚げシュウマイ甘酢あん ブロッコリーサラダ	ご飯 野菜スープ 豚と白菜の中華煮 切干と椎茸の炒り煮 6種の豆サラダ

	24日(日曜日)	25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)	30日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 野菜とたまごのチャンブルー ごぼうサラダ	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラのサウザンサラダ	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 白菜のイタリアンサラダ	ご飯 スープ 洋風吉野煮 野菜の竹輪和え	ご飯 スープ フーチャンブルー 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
昼食	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 みそ汁 ねぎだくチキン フーチャンブルー いんげんのこんにゃく和え	ご飯 みそ汁 パプリカと豆腐のコンビーフ炒め サバ煮つけ しらすとワカメのしそ和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー ツナピーマン炒め 人参とレッドキャベツのピクルス	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー チキン南蛮 オニオンマッシュポテト	ご飯 みそ汁 豚カツ ツナ玉天津 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース アスパラとエビの炒め マッシュポテト
夕食	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	ご飯 野菜スープ 豚の生姜焼き 人参シリシリ チンゲン菜のナムル	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子の中華煮 千切り大根の肉そぼろカレー風味 きざみフルーツカクテル	ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー チキンの照り煮 すりおろしコーンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ポークコーンクリームシチュー ブロッコリーソテー ウムニー	ご飯 みそ汁 鶏肉生姜煮 マス魚の塩焼き オクラ梅肉和え	ご飯 野菜スープ 豚とニンニクのスタミナ炒め デュークニーイリチー ほうれん草サラダ

	31日(日曜日)						
朝食	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						
夕食	ご飯 みそ汁 親子煮 ゴーヤーチャンブルー キャベツのポン酢和え						