



		1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)	5日(土曜日)
朝食		ご飯 みそ汁 牛肉ピーマン炒め 出し巻き玉子・おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ヤンニョムチキン ゴーヤーチャンプルー	玄米 ゆし豆腐 豚肉人参しりしり炒め かぼちゃコロッケ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 チキンとブロッコリーの彩りサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー ハンバーグ・ポテトクリーム煮
		ご飯 みそ汁 赤魚煮つけ ゴボウの肉そぼろ煮 かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 豚すき煮 鯖の竜田揚げ 野菜の和え物	鶏ごぼう飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ハンバーグケチャップ煮 オクラのおかか和え	ターメリックライス みそ汁 チキンのトマトピーナツシチュー ホタテ風味フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 油淋鶏 アーサ・チーズ玉子焼 人参シリシリ
		ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキン唐揚げ 小松菜チキアギ炒め	ご飯 みそ汁 ひじき里芋煮 出し巻玉子 パプリカ大豆煮	ご飯 みそ汁 肉じゃが 揚げシューマイ ホウレン草コンビーフ	ご飯 みそ汁 魚のチリソース 豚肉生姜焼 菜の花おひたし	ご飯 みそ汁 豚肉・厚揚げの煮物 ホウレン草・人参のナムル 黒豆

	6日(日曜日)	7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)	12日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉入野菜炒め チキンとマカロニポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ツナ・ホウレン草入スクランブルエッグ	ご飯 みそ汁 チキンと白菜の中華煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉とゴボウのしぐれ煮 ツナニラ豆腐塩炒め	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 人参しりしり炒め	ご飯 みそ汁 豚肉とパプリカの生姜炒め 玉子とポテトのフライドオニオンサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 赤魚煮付
	ご飯 みそ汁 ソメンチャンプルー 魚天婦羅 ポーク玉子	ジュシー アーサ汁 からし菜炒め ホタテフライ チキン・マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 イカとブロッコリーの塩炒め 人参と菜の花のおかか和え	ご飯 みそ汁 キーマカレー からし菜炒め カボチャ煮	玄米 アーサ汁 三枚肉と豆腐の味噌煮 揚げシューマイ オクラ和え	ターメリックライス みそ汁 ナンコツソーキケチャップ煮 ポーク大根煮 しめじのおろし和え	ご飯 みそ汁 チキン照焼 鯖カツ オクラおかか和え
	ご飯 みそ汁 肉ダンゴ黒酢あんかけ ブロッコリーベーコン炒め パプリカ・茄子トマト煮	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 蒸しシューマイ 小松菜煮ひたし	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 鶏ダンゴ照焼 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ジャーマンポテト 卵の花	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖塩焼 パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 ひじき大豆煮 魚フライ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつま芋甘煮 焼ギョウザ

	13日(日曜日)	14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)	19日(土曜日)
朝食	卵サンドウィッチ コーンクリームスープ ハンバーグケチャップ煮 ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉そぼろ煮 野菜炒め	ご飯 ゆし豆腐 ポークビーンズ 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ハンバーグケチャップ煮	玄米 みそ汁 チキン南蛮 菜の花の彩りコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 白菜の鶏そぼろ煮 ツナと野菜の玉子とじ	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 ポーク玉子焼
	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー イカフライ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のクリーム煮 出し巻き玉子 ブロッコリーマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のうま煮 人参しりしり炒め オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 チキン梅しそ揚げ カニカマの胡瓜ワカメ酢	ターメリックライス みそ汁 チキンカレー 白身魚フライ 野菜和え物	ご飯 みそ汁 豚肉とブロッコリーの彩り野菜炒め チーズハンバーグ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚竜田揚 きのこあん 青菜白和え 芋煮
	ご飯 みそ汁 豚肉と切り干し大根炒め 鯖照焼 パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 ひじき・大豆煮 豚肉生姜焼 小松菜コンビーフ	ご飯 みそ汁 魚のチリソース 大豆煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 肉ダンゴと南瓜の煮物 海老チリソース カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 豚肉と厚揚げの煮物 パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 八宝菜 チキンブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 ラフテー 蒸しシューマイ 小松菜煮ひたし

	20日(日曜日)	21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)	26日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋そぼろ煮 からし菜厚揚げ炒め煮	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 ツナ海老豆腐	グリーンピースご飯 みそ汁 油淋鶏 ツナのチンゲン菜炒め	ご飯 みそ汁 チキンの人参しりしり炒め しめじとツナの豆腐炒め	鶏ごぼう飯 ゆし豆腐 ポークとゴーヤーの塩炒め 出し巻玉子	ご飯 みそ汁 豚肉とチンゲン菜の塩炒め 揚げシューマイ 甘酢あんかけ	ご飯 みそ汁 麩チキナーチャンプルー ハンバーグケチャップ煮
	ご飯 みそ汁 茄子味噌炒め イカ天婦羅 豚肉生姜焼	ご飯 みそ汁 肉団子と白菜のクリーム煮 カニカマ天ぷら ブロッコリーおかか和え	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 鯖竜田揚げ カニカマ胡瓜ワカメ酢	ご飯 みそ汁 豚すき煮 かぼちゃコロッケ 厚焼玉子	ターメリックライス みそ汁 赤魚煮つけ 千切イリチー インゲンゴマ和え	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 ホタテ風味フライ オクラおかか和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 ササミチーズフライ マカロニサラダ
	ご飯 みそ汁 ゴーヤーキャベツチャンプルー 蒸しシューマイ チキン照煮	ご飯 みそ汁 チキン唐揚げ かぼちゃ煮付 ホウレン草コンビーフ	十穀米 豚汁 ひじき煮 シューマイ 卵の花	ご飯 みそ汁 魚のチリソース 焼ギョウザ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 パプリカ大豆煮 大根・胡瓜のサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め マーボ茄子 出し巻玉子	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 かぼちゃ煮付 ホウレン草のおひたし

	27日(日曜日)	28日(月曜日)					
朝食	卵サンドウィッチ コンソメスープ チキンクリーム煮 ブロッコリーマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 里芋の鶏そぼろ煮 コンビーフのネギ塩 スクランブルエッグ					
	ご飯 みそ汁 ソメンチャンプルー 豚テキ パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チーズハンバーグ 人参ポテトサラダ					
	ご飯 みそ汁 ひじき・大豆煮 鯖照焼 大根・胡瓜の酢の物	ご飯 みそ汁 鮭と白菜のクリーム煮 きんぴらごぼう 菜の花おひたし					