



					1日(金曜日)	2日(土曜日)
朝食					うっちんご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め コンビーフニラ玉	ご飯 みそ汁 麩チャンブルー 肉ダンゴのケチャップ煮
昼食					ご飯 みそ汁 ひき肉とじゃが芋のタコス風 イカフライ マカロニサラダ	鶏とシメジ茸ご飯 かき玉汁 いため酢豚 鯖竜田揚 クレソンおひたし
夕食					ご飯 みそ汁 チキン照焼 茄子揚煮 ミックス野菜ベーコン	ご飯 みそ汁 油淋鶏 ブロッコリーかまぼこの胡麻和え 大豆トマト煮

	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 みそ汁 鶏肉とキャベツ味噌煮込 鮭そぼろ玉子焼	ご飯 みそ汁 白菜とポークの卵炒め煮 クービーリチー	ご飯 みそ汁 鶏肉と切り干し大根の炒め煮 人参シリシリー	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー 出し巻き玉子 おろしポン酢	キャロットライス ゆし豆腐 ゴーヤーチャンブルー ブロッコリーと彩り野菜のコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 チキンのほうれん草ペーストカレー ツナと細切り大根塩炒め	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 鶏ごぼう大豆煮
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉ポテトのトマト煮 魚天ぷら 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 サラダキーマカレー チキンマカロニサラダ オクラ梅和え	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の甘辛生姜炒め カニカマ天ぷら インゲンゴマ和え	ご飯 アサリ汁 チキン竜田揚げ 鯖味噌煮 野菜和え物	フーチバーजूシー もずくスープ 豚肉と人参のニラ炒め 白身魚フライ カニカマ酢	ターメリックライス みそ汁 ナンコツソーキの生姜煮 ツナと人参のパプリカ炒め ウジラ豆腐	ご飯 みそ汁 豚角煮 きんぴらごぼう ホタテフライ
夕食	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 チーズハンバーグ 白菜煮びたし	ご飯 みそ汁 魚唐揚げ酢あんかけ 大豆煮 パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 クラムチャウダー ミートボール照煮 ブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 いかニラ炒め 筍土佐煮	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ロールキャベツ トマトソース きのこサラダ	ご飯 みそ汁 麩からし菜炒め 南瓜そぼろ煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 白菜とポーククリーム煮 海老チリソース 菜の花 玉子炒め

	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	卵サンドウィッチ コーンクリームスープ ウィンナー野菜のトマト煮 チキンポテトサラダ	しゃげご飯 麩の味噌汁 鶏肉根菜煮 出し巻玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ベーコンとしめじの豆腐炒め 玉子とフライドオニオンのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のニンニク味噌炒め 水ギョーザ	ご飯 かき玉味噌汁 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 肉団子のチリソース	ご飯 みそ汁 豚肉とゴーヤーのガーリック塩炒め スモークチキンとパプリカのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 オクラ茄子味噌炒め 鮭とホウレン草のスクランブルエッグ
昼食	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 チキンカツ オクラおかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋のうま煮 イカチリソース 卵の花	ご飯 みそ汁 卵白スープ キャベツと豚肉の中華炒め 揚げシューマイ甘酢あんかけ カニカマ酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 カニ天津 さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 ハニーマスタードチキン 赤魚煮つけ 野菜和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉と人参のカレー炒め エビとトマトの彩り野菜カクテルマリネ ウムニー	十穀米 アーサ汁 豚カツ かぼちゃ煮物 菜の花しそ和え
夕食	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 鯖塩焼 人参シリシリー	ご飯 みそ汁 厚揚げ五目煮 チーズハンバーグ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 麩チャンブルー コンビーフとキャベツカレー炒め 筍土佐煮	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 きのこのサラダ パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 インゲンと豚肉のオイスターソース炒め 大豆トマト煮 ブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め クービーリチー ミックスベジタブル	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 大豆煮 白菜の煮びたし

	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 みそ汁 麩チキナー炒め 鶏ダンゴとキャベツトマト煮	ご飯 みそ汁 茄子の味噌煮 出し巻き玉子ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 しめじとブロッコリーのポテトサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜のとろとろ玉子とじ 角切りバーグのケチャップ煮	ご飯 みそ汁 肉豆腐 人参シリシリー	ご飯 みそ汁 白菜と鶏ひき肉のとろとろ煮 チキン南蛮	ご飯 みそ汁 筑前煮 コンビーフ玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 そぼろ肉じゃが 魚天ぷら きんぴらごぼう	中華おこわ アサリ汁 鶏肉とゴーヤーのオイスターソース炒め ホタテ風味フライ カニカマもずくしそ和え	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 チーズハンバーグ ツナポテトサラダ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻玉子 おろしポン酢 カニカマとしめじの胡瓜おかか和え	ご飯 みそ汁 油淋鶏 イカの塩炒め カニカマポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のパンキンシチュー 豚肉レンコン炒め チクワとブロッコリーのおかか和え	ジューシー ゆし豆腐 麩チャンブルー ササミチーズフライ 野菜の和え物
夕食	ご飯 みそ汁 チキンカレー ツナニラ玉子炒め フルーツマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 里芋のりまぶし 菜の花白和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 いんげんベーコン炒め かぼちゃ煮物	ご飯 みそ汁 根菜と挽肉のしぐれ煮 鯖照焼 おくら梅和え	ご飯 みそ汁 酢豚 蒸しシューマイ パプリカツナ炒め	ご飯 みそ汁 卵とピーマンの炒め物 マカロニトマトソース煮 ホウレン草胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と高菜炒め ハムとキャベツのカレー酢和え 菜の花玉子炒め

	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	卵サンドウィッチ コンソメスープ 酢鶏 クラムチャウダー	うっちんぐリンピースのご飯 みそ汁 回鍋肉 カニカマ天津	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋の根菜味噌煮 出し巻玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 スモークチキンのブロッコリーポテトサラダ	しゃげご飯 みそ汁 ヤンニョムチキン ツナとほうれん草のマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 人参シリシリー炒め	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 鶏大根煮
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー 鶏天ぷら ドウルワカシー	キャロットご飯 もずくスープ 肉じゃが 鯖てり煮 白菜おかか和え	ご飯 みそ汁 豚玉とじ かぼちゃコロッケ しめじと胡瓜とカニカマの大根おろし和え	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のトマトチーズ煮 揚げシューマイ甘酢あんかけ 出し巻玉子 ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 キーマカレー チーズハンバーグ 中華イカの和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーのチャンブルー カニカマ天ぷら 卵の花	十穀米 かき玉汁 メンチカツ 鯖塩焼 野菜の和え物
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と大根生姜炒め イカチリソース ブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 酢鶏 コンビーフとキャベツのカレー炒め 人参マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜とツナ豆腐炒め ミートボール照焼 ホウレン草のナムル	ご飯 みそ汁 クラムチャウダー いんげんベーコン炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 そぼろ肉じゃが きんぴらごぼう パプリカ玉子サラダ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 カポナータ 菜の花煮びたし	ご飯 みそ汁 根菜と挽肉のしぐれ煮 コンビーフとキャベツのカレー炒め オクラおかか和え