



							1日(土曜日)
朝食	昼食	夕食					ご飯 みそ汁 白菜とひき肉のうま煮 ツナほうれん草の玉子炒め
							ご飯 みそ汁 豚肉豆腐 カニカマブロック和え 白身魚フライ
							ご飯 みそ汁 ひき肉じゃがが煮 ササミフライ 厚揚げ豆腐煮し

	2日(日曜日)	3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)	8日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ パセリクリームスープ マカロニミートソース ソーセージとカリフラワーのソテー 牛乳	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め チキンマカロニポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク菜の花炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー ベーコンブロックマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉とサツマイ芋の甘辛煮 玉子とベーコンのトマト炒め	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 出し巻き玉子 おろしポン酢
	ご飯 みそ汁 ひき肉と小松菜の豆腐甘辛炒め かぼちゃコロッケ ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナ人参ピーマン炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキン豆トマト煮 ツナブロック和え 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉根菜煮 カニカマ天ぷら オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツのコーンクリーム煮 鯖照り煮 ほうれん草と人参の胡麻和え	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め ササミチーズ揚げ ツナ人参おかか和え	ご飯 みそ汁 鶏むねから揚げ南蛮 赤魚煮つけ しめじと豆苗の塩昆布和え
	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 五目ひじき煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 フーゴーヤーチャンプルー チキンゲット ハニーマスタードソース 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ホタテフライ 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 揚げハンバーグ 里芋煮	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 カボチャ煮 大豆煮	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ホタテクリームコロッケ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク白菜煮 揚げギョーザ おろしポン酢 チクワと小松菜の煮し

	9日(日曜日)	10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)	15日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め ベーコンエッグ	ターメリックライス みそ汁 チキンカレー 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ジンジャーチキン ベーコンの洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉きのこ豆腐煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	シヤケご飯 みそ汁 鶏ムネ肉とキャベツの塩炒め 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 豚肉からし菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏ひき肉と豆腐の生姜炒め チキンマカロニサラダ
	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 カニカマ天ぷら 大豆煮	ご飯 みそ汁 チキンケチャップ煮 からし菜炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉ピーマン炒め 鯖照り煮 ツナと大根の木の子和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 細切り大根のツナ炒め うむくじ天ぷら	ご飯 みそ汁 もずくと鶏ひき肉炒め イカすり身揚げ ブロック塩昆布和え	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め 白身魚フライ タルタルソース スパサラ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 小松菜とツナの玉子炒め 厚揚げ豆腐煮し
	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー パンバンジーサラダ オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め チキンゲット ハニーマスタードソース ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ サツマ芋コロッケ 菜の花塩昆布和え	ご飯 みそ汁 千切りイリチー カレーコロッケ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 卵の花 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 鯖焼き 大豆煮	ご飯 みそ汁 ソーメンタシャー 一口豚カツ 菜の花ベーコン炒め

	16日(日曜日)	17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)	22日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ マカロニ ミートソース チキンブロックサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉大根炒め ベーコンとフライドオニオンのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	シヤケご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め ベーコンと洋風野菜シーザーサラダ	ご飯 みそ汁 豚玉とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ミートオムレツ
	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー イカとほうれん草のしょうゆ炒め 蒸しシューマイ	ご飯 みそ汁 豚肉と菜の花のガーリック塩炒め アサリとごぼうのしぐれ煮 卵の花	ご飯 みそ汁 アサリのみそ汁 親子とじ カニカマ天ぷら カイワレ菜と人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 白身魚フライ タルタルソース ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 ナンコソウキ煮 ホタテフライ 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め ササミチーズフライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 イカと菜の花炒め 人参の塩昆布和え
	ご飯 みそ汁 ポークパンキンシチュー ハンバーグケチャップ煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 鶏だんごとレンコンの甘酢炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフ野菜炒め ミートコロッケ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 鯖照り煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鶏むねから揚げ南蛮 サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 揚げギョーザ甘酢あん 大豆煮	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー かぼちゃコロッケ ブロックツナ和え

	23日(日曜日)	24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)	29日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め ツナ玉子焼	ご飯 みそ汁 回鍋肉 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ベーコンと洋風野菜のシーザーサラダ	ご飯 みそ汁 ポークほうれん草のクリーム煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゆし豆腐 フーチャンプルー チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏すき煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ブロックリーポテトサラダ
	ご飯 みそ汁 豚肉ポテトのトマト煮 野菜天ぷら オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 キーマカレー カニカマ天ぷら 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉としめじのガーリック炒め ホタテフライ インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏むね肉南蛮 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜のうま煮 イカすり身揚げ ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン 鯖照り煮 人参塩昆布和え	ご飯 みそ汁 親子とじ 白身魚フライ タルタルソース オクラおかか和え
	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 揚げハンバーグ ハニーマスタードソース マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め 鯖照り煮 パプリカツナ和え	ご飯 みそ汁 里羊肉そぼろ煮 ミートボール ケチャップ煮 ブロックリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 ニラ玉炒め 芋煮	ご飯 みそ汁 チキンのコーンクリーム煮 白身魚フライ タルタルソース ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 蒸しシューマイ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 チキンカレー 野菜コロッケ きのこサラダ

	30日(日曜日)						
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームスープ マカロニ ミートソース コンビーフ豆腐炒め 牛乳						
	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め チキンゲット ハニーマスタードソース 五目ひじき煮						
	ご飯 みそ汁 ポーク小松菜炒め アサリとごぼうのしぐれ煮 大豆煮						