



						<b>1日(金曜日)</b>	<b>2日(土曜日)</b>
朝食	昼食	夕食				ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツのガーリック炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ炒め
						ご飯 みそ汁 鶏大根煮 イカすり身揚げ 卵の花	ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキン南蛮 きのこサラダ
						ご飯 みそ汁 豚肉白菜煮 かぼちゃ煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 里羊肉そぼろ煮 ブロッコリーベーコン炒め 厚揚げ豆腐煮浸し

	<b>3日(日曜日)</b>	<b>4日(月曜日)</b>	<b>5日(火曜日)</b>	<b>6日(水曜日)</b>	<b>7日(木曜日)</b>	<b>8日(金曜日)</b>	<b>9日(土曜日)</b>
朝食	サンドウィッチ オニオンスープ ソーセージとほうれん草のクリーム煮 チキンマカロニサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉レンコン炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚ニラ豆腐の味噌煮 カニカマ天津	ご飯 みそ汁 ゴーヤーひき肉炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉と人参の玉子とじ ベーコンとフライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ベーコンブロッコリーサラダ
	ご飯 みそ汁 かぼちゃ肉そぼろ煮 ソーメンチャンプルー オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ 甘酢あん ツナゴーヤー和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 八宝菜 鯖照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チキンナゲット 菜の花ツナ和え	ご飯 みそ汁 キーマカレー 白身魚フライ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 もずく天ぷら 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 カニカマ天ぷら 大根なま酢
	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー パブリカコンビーフ炒め ニラ玉炒め	ご飯 みそ汁 海老豆腐 肉団子 甘酢あん 人参ナムル	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー ホタテフライ ブロッコリー梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 イカとチンゲン菜の塩炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 揚げシューマイ おろしポン酢 大豆煮	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ南蛮 ツナパブリカ炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 肉そぼろ野菜炒め ニラ玉 ほうれん草白和え

	<b>10日(日曜日)</b>	<b>11日(月曜日)</b>	<b>12日(火曜日)</b>	<b>13日(水曜日)</b>	<b>14日(木曜日)</b>	<b>15日(金曜日)</b>	<b>16日(土曜日)</b>
朝食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ポーク玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉とニラの味噌煮 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り煮 ポークチンゲン菜炒め	ご飯 みそ汁 ポークレタス炒め ツナニラ玉子炒め	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の甘辛炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢
	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 揚げギョウザ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 チキンナゲット ハニーマスタードソース しめじと人参のナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉パンキンシチュー ムキエビとブロッコリーのソテー 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 豚肉根菜煮 イカすり身揚げ 卵の花	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 カニカマ天ぷら 菜の花塩昆布和え	ご飯 みそ汁 チキンカレー かぼちゃコロケ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 豚肉小松菜炒め 卵の花
	ご飯 みそ汁 里羊肉そぼろ煮 ホタテフライ オクラと人参の和え物	ご飯 みそ汁 ベーコン野菜炒め 野菜天ぷら ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め 揚げ肉団子 中華イカ和え	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー ソーメンチャンプルー きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 鶏肉の豆トマト煮 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 人参シリシリ炒め さつま芋マッシュ	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 インゲン胡麻和え

	<b>17日(日曜日)</b>	<b>18日(月曜日)</b>	<b>19日(火曜日)</b>	<b>20日(水曜日)</b>	<b>21日(木曜日)</b>	<b>22日(金曜日)</b>	<b>23日(土曜日)</b>
朝食	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 ブロッコリーベジタブルサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの生姜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ ベーコンと彩り野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と人参のカレー炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 クラムチャウダー ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフチンゲン菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーとしめじのコンビーフ炒め チキンマカロニサラダ
	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鯖照り煮 里芋煮	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 揚げギョウザ しめじとほうれん草のナムル	ご飯 みそ汁 豚肉としめじのケチャップ炒め かぼちゃコロケ ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜のうま煮 白身魚フライ タルタルソース ツナピーマン和え	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 カニカマ天ぷら もずくしそ和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 イカとブロッコリーの塩炒め 厚揚げ豆腐の煮浸し
	ご飯 みそ汁 ポーク小松菜炒め 五目ひじき煮 うむくじ天ぷら	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のしょうゆ炒め チキンナゲット ハニーマスタードソース チーズマッシュポテト	ご飯 みそ汁 千切りイリチー ホタテクリームコロケ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとカラフラワーのソーセージトマト煮 蒸しシューマイ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 揚げギョウザおろしポン酢 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 一口カツ ツナ人参和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃ肉そぼろ煮 ホタテフライ タルタルソース ミックスベジタブルソテー

	<b>24日(日曜日)</b>	<b>25日(月曜日)</b>	<b>26日(火曜日)</b>	<b>27日(水曜日)</b>	<b>28日(木曜日)</b>	<b>29日(金曜日)</b>	<b>30日(土曜日)</b>
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツのガーリック炒め ツナニラ玉子炒め	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 ソーセージとゴロゴロ野菜のクリームシチュー チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフ豆腐チャンプルー 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の味噌炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢
	ご飯 みそ汁 茄子味噌 白身魚フライ タルタルソース きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め チキンナゲット ハニーマスタードソース ツナとブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖照り煮 きのこ大根の甘酢和え	ご飯 みそ汁 和風イエローチキンカレー ハンバーグ ケチャップ煮 中華イカと大根胡麻和え	ご飯 みそ汁 レタスタコミート 出し巻き玉子とブロッコリー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉からし菜炒め 鶏ムネから揚げ南蛮 人参ナムル	ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のクリーム煮 かぼちゃコロケ 大豆煮
	ご飯 みそ汁 肉だんごクリーム煮 カレーコロケ ツナパブリカ和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー ハンバーグ ケチャップ煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜豆腐炒め ツナニラ玉子炒め インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 焼きギョウザ 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー カニカマサラダ 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 メンチカツ ゴーヤーチャンプルー 大豆煮	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 小松菜コンビーフ炒め ミックスベジタブルソテー

	<b>31日(日曜日)</b>						
朝食	サンドウィッチ オニオンスープ ソーセージとほうれん草のクリーム煮 チキンマカロニサラダ 牛乳						
	ご飯 みそ汁 かぼちゃ肉そぼろ煮 ソーメンチャンプルー オクラ梅おかか和え						
	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー パブリカコンビーフ炒め ニラ玉炒め						