

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
朝			ごはん みそ汁 焼鮭 春雨炒め煮 もずくときゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 玉ねぎウインナー炒め 大根の煮物	ごはん みそ汁 鯖の西京焼き 春雨サラダ たけのこの煮物	ごはん みそ汁 キャベツ豚バラ炒め かぼちゃ煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鯖のみりん漬け 切干大根 漬物 マカロニサラダ
昼			ごはん みそ汁 かぼちゃの天ぷら 煮込みハンバーグ 大根手羽煮	ごはん みそ汁 照り焼きチキン じゃがいも炒め きゅうりとちくわのサラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが ふきの煮物 もやしの和え物	いなり寿司 やきそば コーンスープ ちくわ甘辛煮	ごはん みそ汁 唐揚げの豚豚風 高野豆腐煮 ポテトサラダ
夕			ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 ふきの煮物 はんぺんサラダ	ごはん みそ汁 ごま豆腐鍋 さんまの塩焼き ナスとピーマンのみそ炒め 煮豆	ごはん ポタージュ 鶏肉のボン酢煮 ニンジングラッセ ほうれん草とハムの炒め物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豚肉照り焼き きんぴらごぼう きゅうりともやしの中華和え 柿	ごはん みそ汁 里芋と鶏肉煮物 にらとえのきの玉子とじ 小松菜としめじのナムル
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん みそ汁 玉子焼き ミートボール ナス煮浸し ほうれん草ソテー	ごはん みそ汁 赤魚みりん漬け 厚焼き玉子 なすの煮びたし	ごはん みそ汁 海草サラダ ほうれん草のソテー 山芋の炒め物	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き ポテトグラタン マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鯖のみりん漬け 肉だんご煮物 オクラ納豆	ごはん みそ汁 いんげん煮物 春雨サラダ ポテトサラダ フルーチェ
昼	ごはん みそ汁 うどんサラダ さつまいもツナ和え とんかつ	ごはん みそ汁 エビミックスフライ マカロニソテー 小松菜の和え物 オレンジ	ごはん みそ汁 もやしのサラダ 大根と厚揚げの煮物 鶏むね肉のチキンナゲット	ごはん みそ汁 手羽元と玉子煮物 ワカメときゅうり酢の物 いんげん炒め煮	ごはん みそ汁 ヒレカツ かぼちゃと鶏ひき肉のあんかけ キャベツとシーフードのマヨあ	ごはん みそ汁 唐揚げ キャベツ昆布和え ひじき煮	ごはん みそ汁 豚肉となすの生姜焼 里芋の煮物 きゅうりのサラダ スバゲティサラダ
夕	ごはん みそ汁 チヂミと豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 柿	ごはん 中華スープ カレーの煮付け 山イモのコンソメバター炒め ひじき煮	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜炒め にんじんの煮物 はんぺんサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツのトマト煮 もやしサラダ ニと玉子炒め バナナヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と白菜の炒め物 ジャガイモの照り焼き うどんのネバネバサラダ	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 大根の煮物 スバゲティサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 大根の煮物 もやしのナムル 豚肉の炒め物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん みそ汁 ぬめき西京焼き 唐揚げ玉子とじ もやしの和え物	まめごはん みそ汁 焼鮭 ソーセージ 玉子焼き	ごはん みそ汁 焼鮭 ゴボウサラダ 魚肉ソーセージ焼き	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ	ごはん みそ汁 パスタサラダ 煮込みハンバーグ きゅうりのサラダ	ごはん みそ汁 オムレツ ソーセージ炒め ごぼうサラダ 昆布のつくだ煮	ごはん みそ汁 鯖塩焼き 目玉焼きとウインナー もやし炒め
昼	赤飯 みそ汁 ナスと豚肉の炒め物 かぼちゃ煮 ほうれん草サラダ	カレーライス スープ キャベツフレンチサラダ ポテトサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 ハンバーグ ナスの炒め物 インゲンと里芋煮	ごはん みそ汁 つくね照り焼き 切干大根 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ はんぺんサラダ ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き ひじき煮 さつまいもの甘煮	オムライス スープ 唐揚げ スバゲティサラダ パイナップルヨーグルト
夕	ごはん みそ汁 ちんげん菜豚肉炒め 豆腐と昆布和え 肉じゃが	ごはん みそ汁 牛肉と野菜炒め ラーメンサラダ えのきとちくわのピリ辛炒め	ごはん みそ汁 豚バラ旨だれ メンチカツ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ジンギスカン 春雨サラダ 里芋の煮物 フルーチェ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草なめたけ和え ミートボール	ごはん みそ汁 カツ玉子とじ 春雨サラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 鶏肉の甘辛焼き スバゲティサラダ じゃがいもとベーコンピザ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん コーンスープ 赤魚みりん漬け 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 キャベツ炒め物 人参のサラダ 切干大根	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け シチュー マカロニソテー	ごはん みそ汁 ホッケ塩焼 ほうれん草とベーコンソテー 切干大根	ごはん みそ汁 焼鮭 フキの煮物 にんじんとソーチンキサラダ	ごはん みそ汁 コーンスープ さんまの塩焼き 玉子焼き 大根の煮物	ごはん みそ汁 唐揚げの玉子とじ ごぼうサラダ やきそば
昼	ごはん みそ汁 ひじきと豆のサラダ 無限えのき 豚のしょうが焼き	ごはん みそ汁 いんげんと人参の肉巻き キャベツのツナ煮 人参のサラダ	ごはん みそ汁 きょうざ 高野豆腐の煮物 オクラともずくの和え物	ごはん みそ汁 かすべ煮 なすみそ炒め ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 豚肉すき焼き味 キャベツとさつまあげ炒め ほうれん草のみそ味サラダ	ちらしずし みそ汁 ローズカツ マカロニサラダ チンゲン菜和え物	ごはん みそ汁 鶏と野菜の煮物 キャベツとウインナー炒め 麻婆豆腐 みかんヨーグルト
夕	ごはん シャンタンスープ みそマヨチキン 切干大根 里芋の煮物	ごはん みそ汁 野菜のクリーム煮 ナスとピーマンのみそ煮 白身魚のフライ フルーチェ	ごはん みそ汁 大根煮物 山菜の炒め煮 チキンカツ玉子とじ	ごはん みそ汁 ささみ照り焼き 春雨サラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 ハンバーグのトマト煮込み にんじんとキャベツの煮物 はんぺんサラダ	ごはん みそ汁 もやしナムル カボチャの煮物 マカロニサラダ 白身魚のフライ	ごはん よせ鍋 鯖の塩焼き 豆のサラダ わかめとツナの和え物
	27	28	29	30			
朝	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け 玉子焼き ナス炒め ふろふき大根	ごはん みそ汁 高野豆腐煮物 なすみそれ炒め 玉子焼き	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き 玉子焼き きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 焼鮭 春雨サラダ 山菜の煮物			
昼	カレーライス コーンスープ 玉子サラダ フルーチェ	ごはん すりみ汁 肉だんご甘酢あん 里芋煮物 ごぼうサラダ みかんヨーグルト	ごはん スープ 麻婆豆腐 ブルコギ かぼちゃ煮	炊き込みごはん 豚汁 ポテトサラダ 春雨サラダ ひじき煮			
夕	ごはん みそ汁 ジンギスカン 白菜とベーコンの煮物 もずく酢	ごはん みそ汁 カブと野菜のパターソテー 切干大根 カボチャの天ぷら	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 白菜のゆかり和え ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 豚バラ大根 キャベツとさつまあげ煮			