

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
マーボーなす 平天と青菜の煮浸し 人参とブロッコリーのきんぴら 中華サラダ ご飯 568 kcal	煮魚 かぼちの煮物 卵とチンゲン菜のソテー 大豆サラダ ご飯 591 kcal	天ぷら ちくわと大根の煮物 青菜の胡麻和え きゃべつのカレーソテー ご飯 554 kcal	魚のフライ ウインナーときゃべつの煮込み ブロッコリーのお浸し 紅白なます ご飯 605 kcal	豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 切り干し大根の炒り煮 もやしマヨ和え ご飯 614 kcal
8日	9日	10日	11日	12日
魚の照り焼き なすの揚げ煮 卵と胡瓜の酢の物 ポテトサラダ ご飯 566 kcal	酢鶏 高野の含め煮 春雨サラダ ごま和え ご飯 616 kcal	コロッケ ウインナーとキャベツのソテー 里芋と人参の煮物 大根サラダ ひじきご飯 640 kcal	豚肉ともやしの蒸し煮 大根の煮物 ちくわの磯辺揚げ ごまかぼちや ご飯 561 kcal	魚と野菜の唐揚げみぞれ和え 三色和え じゃがいものなると煮 枝豆 ご飯 575 kcal
15日	16日	17日	18日	19日
チンジャオロース かぼちの煮物 胡麻和え 海藻サラダ ご飯 551 kcal	魚の味噌煮 青菜の煮物 ポテトサラダ 茹で野菜 ご飯 571 kcal	餃子・しゅうまい 厚揚げの味噌炒め きんぴら 酢の物 ご飯 611 kcal	魚のゆずこしょう風味 なすの含め煮 きゅうりとかまぼこの酢の物 マカロニサラダ ご飯 601 kcal	鶏肉と野菜のグリル 厚揚げのおろし煮 ひじきサラダ ピーマンの炒り煮 ご飯 622 kcal
22日	23日	24日	25日	26日
スパニッシュオムレツ 薄揚げと白菜の煮浸し きのこのソテー 五目豆 ご飯 561 kcal	とんかつ ほうれん草と竹輪のソテー わかめの酢の物 人参のつや煮 ご飯 585 kcal	魚のムニエル れんこんの磯辺揚げ 卵とにらの炒め物 春雨サラダ ご飯 556 kcal	牛肉のオイスター炒め 大根のカニカマあんかけ 青菜の胡麻和え 枝豆 ご飯 553 kcal	魚の龍田揚げ 高野の含め煮 三色あえ 餃子 ご飯 605 kcal
29日	30日	31日		
豚しゃぶポン酢 なすの含め煮 コーンサラダ ピーマンの炒め物 ご飯 579 kcal	魚の梅醤油焼き ひら天と白菜の煮物 卵の花の炒り煮 肉団子 ご飯 576 kcal	鶏肉の塩麴焼き 里芋と人参の煮物 カニカマときゅうりの酢の物 茹でオクラ ご飯 602 kcal		

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
魚の照り焼き 筑前煮 きゃべつのゴマ和え えのきのポン酢和え ご飯 629 kcal	焼きそば 高野の含め煮 ツナサラダ 酢の物 ご飯 556 kcal	焼き魚のマリネ ごぼ天とじゃがいもの煮物 ハムサラダ 人参とこんにゃくのおかか煮 ご飯 576 kcal	鶏肉のから揚げ チンゲン菜のソテー ひら天ときゅうりの酢の物 野菜のお浸し ご飯 559 kcal	餃子・しゅうまい もやしのナムル 春雨の炒り煮 枝豆 ご飯 588 kcal
8日	9日	10日	11日	12日
牛肉のバーベキュー味 大根の煮物 青菜の和え物 かぼちゃサラダ ご飯 604 kcal	魚のソテー野菜ソース ひろうすの含め煮 ブロッコリーのサラダ 紅白なます ご飯 606 kcal	オムレツ ほうれん草とワカメのポン酢和え 根菜サラダ きのこのソテー ご飯 555 kcal	煮魚 豆腐チャンプルー 青菜と揚げのからし和え いんげんの胡麻和え ご飯 557 kcal	肉豆腐煮 かぼちゃの煮物 なすとピーマンの味噌炒め サラダ ご飯 605 kcal
15日	16日	17日	18日	19日
魚の焼浸し 高野と根菜の含め煮 もやしのカレーソテー 肉団子 ご飯 584 kcal	照り焼きチキン 大根のカニカマあんかけ煮 きゃべつのおかか和え 揚げちくわ ご飯 607 kcal	焼き魚 春巻き ひじきの炒り煮 昆布豆 ご飯 567 kcal	肉じゃが煮 ほうれん草と竹輪のソテー きんぴら 大根のサラダ ご飯 609 kcal	とんかつ チンゲン菜の生姜和え 春雨サラダ 白和え ご飯 562 kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ポークソテーオニオンソース かぼちゃの煮物 サラダ フルーツ ご飯 571 kcal	おでん 三色和え サンド豆のサラダ しゅうまい かやくご飯 631 kcal	ハンバーグ 平天と青菜の煮浸し パプリカのソテー おからサラダ ご飯 626 kcal	魚のカレー醤油煮 なすの揚げ煮 ウインナーソテー 酢の物 ご飯 554 kcal	鶏肉の甘酢あんかけ 揚げと大根の煮物 青菜の和え物 人参サラダ ご飯 564 kcal
29日	30日	31日		
焼き魚の柚子こしょう風味 ごぼ天の煮物 春巻き 三色和え ご飯 582 kcal	豚肉の味噌漬焼き 切り干大根炒り煮 青菜の和え物 ブロッコリーサラダ ご飯 571 kcal	魚のマスタードマヨネーズ 卵とキャベツのソテー もやしのナムル 大根の煮物 ご飯 568 kcal		