

月	火	水	木	金
			1日	2日
			煮魚 高野の含め煮 ポテトサラダ 人参の胡麻酢の物 ご飯 565 kcal	牛肉のバーベキュー味 厚揚げと蓮根の煮物 春雨の酢の物 かぼちゃサラダ ご飯 631 kcal
5日	6日	7日	8日	9日
魚の味噌漬け焼き かぼちゃの含め煮 キャベツサラダ パプリカのソテー ご飯 554 kcal	餃子・しゅうまい 三色和え 海藻サラダ 入り卵 ご飯 552 kcal	天ぷら なすの煮物 わかめときゅうりの酢の物 ごぼうサラダ ご飯 589 kcal	蒸し鶏 チャプチェ サクサクちくわ 五目豆 ご飯 625 kcal	魚の焼き浸し 高野の含め煮 インゲンのソテー フライドポテト 枝豆ご飯 574 kcal
12日	13日	14日	15日	16日
ハンバーグ 大根としめじの煮物 マカロニサラダ えのきポン酢和え ご飯 602 kcal	魚のムニエル ひろうすの煮物 酢の物 サラダ ご飯 557 kcal	豚肉ときゃべつの味噌炒め かぼちゃの煮物 胡瓜の中華あえ さつまいもの素揚げ ご飯 605 kcal	魚の竜田揚げ 厚揚げと人参の煮物 もやしのナムル サンド豆のサラダ ご飯 596 kcal	からあげ ひじきの炒り煮 きのこのソテー 玉子焼き ご飯 598 kcal
19日	20日	21日	22日	23日
焼き魚 薄揚げと白菜の煮浸し 青菜の和え物 しゅうまい ご飯 553 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 枝豆 ご飯 602 kcal	フライ 高野の含め煮 青菜と卵のナムル ポテトサラダ ご飯 624 kcal	肉じゃが ほうれんそうと竹輪のソテー キャベツと椎茸のごま和え フルーツ ご飯 566 kcal	魚の柚こしょう焼き 豆腐チャンプル ごまかぼちゃ 胡瓜とえのきの酢の物 ご飯 617 kcal
26日	27日	28日	29日	30日
豚肉と玉ねぎの炒め物 大根のカニカマあんかけ もやしとひじきの胡麻和え ブロッコリーサラダ ご飯 583 kcal	コロッケ 高野と根菜の煮物 きゅうりのおかか和え 枝豆 ご飯 551 kcal	鶏の照り焼き 里芋の含め煮 きんぴら オクラのマヨ和え ご飯 554 kcal	魚の味噌煮 切り干大根 春巻き キャベツのお浸し ご飯 644 kcal	焼きそば ごぼ天と蓮根の煮物 コーンサラダ 紅白なます ご飯 555 kcal

月	火	水	木	金
			1日	2日
5日	6日	7日	8日	9日
豚しゃぶポン酢味 切り干し大根の煮物 ごま和え きんぴら ご飯 550 kcal	魚の竜田あげ 青菜とワカメの卵あえ マカロニサラダ 人参のつや煮 ご飯 557 kcal	トンカツ 青菜とカニカマのソテー 大豆サラダ 蒸しなす ご飯 646 kcal	魚の梅醤油焼き ひろうすの煮物 ほうれんそうの胡麻和え ポテトサラダ ご飯 602 kcal	牛肉の夏野菜和え かぼちゃの煮物 ひじきマヨ和え きのこのソテー ご飯 574 kcal
12日	13日	14日	15日	16日
煮魚 高野の含め煮 ブロッコリーのソテー しゅうまい ご飯 563 kcal	鶏肉のバター醤油煮 ちくわの磯揚げ 青菜のお浸し 人参サラダ ご飯 623 kcal	魚の酢豚風 ごぼ天と大根の煮物 にらのカレー風味炒め フルーツ ご飯 587 kcal	魚の酢豚風 ごぼ天と大根の煮物 にらのカレー風味炒め フルーツ ご飯 587 kcal	マーボーなす 人参とブロッコリーのきんぴら 春雨とハムの胡麻酢の物 五目豆 ご飯 608 kcal
19日	20日	21日	22日	23日
焼魚 高野の含め煮 ブロッコリーのソテー しゅうまい ご飯 563 kcal	鶏肉のバター醤油煮 ちくわの磯揚げ 青菜のお浸し 人参サラダ ご飯 623 kcal	ハンバーグ 平天と青菜の煮浸し ジャガイモのカレー味ソテー きゃべつの胡麻和え ご飯 610 kcal	焼き魚の南蛮漬け なすのそぼろ煮 ツナサラダ きんぴら ご飯 634 kcal	牛肉と野菜のオイスター炒め 卵の花炒り煮 三色和え 卵サラダ ご飯 615 kcal
26日	27日	28日	29日	30日
焼魚 酢の物添え 炊き合わせ チンゲン菜としめじのソテー マカロニサラダ 枝豆ご飯 600 kcal	魚の照り焼き 春巻き おからサラダ えのきのポン酢和え ご飯 640 kcal	オムレツ 大根の煮物 根菜サラダ 枝豆 ご飯 554 kcal	魚のカレーじょうゆ煮 れんこんの磯辺揚げ 人参とこんにゃくのおかか煮 酢の物 ご飯 553 kcal	コロケ ウインナーともやしのソテー 薄揚げと根菜の煮物 白あえ ご飯 606 kcal
焼魚 酢の物添え 炊き合わせ チンゲン菜としめじのソテー マカロニサラダ 枝豆ご飯 600 kcal	牛肉のバーベキュー味 青菜のお浸し ブロッコリーのサラダ じゃがいもの磯和え ご飯 567 kcal	餃子・しゅうまい 竹輪とかぼちゃの含め煮 なすとピーマンの味噌炒め 海藻サラダ ご飯 594 kcal	肉じゃが なすの含め煮 ピーマンのソテー ハムと春雨のサラダ ご飯 585 kcal	天ぷら なすとピーマンの炒め物 ジャガイモの鳴門煮 切り干大根ケチャップ炒め ご飯 550 kcal
焼魚 酢の物添え 炊き合わせ チンゲン菜としめじのソテー マカロニサラダ 枝豆ご飯 600 kcal	牛肉のバーベキュー味 青菜のお浸し ブロッコリーのサラダ じゃがいもの磯和え ご飯 567 kcal	餃子・しゅうまい 竹輪とかぼちゃの含め煮 なすとピーマンの味噌炒め 海藻サラダ ご飯 594 kcal	肉じゃが なすの含め煮 ピーマンのソテー ハムと春雨のサラダ ご飯 585 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