

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
|  | 肉団子の甘酢あんかけ 竹輪と根菜の煮もの ほうれん草の白あえ さつまいものバター焼き ご飯 609 kcal | 鮭のクリーム煮 ウインナーときゃべつのソテー かぼちゃサラダ フルーツ ご飯 553 kcal | 筑前煮 三色和え かにかまと大根のサラダ 玉子焼き ご飯 607 kcal | フライ 白菜としめじの胡麻あえ 人参とサンド豆の煮物 田舎豆 ご飯 615 kcal |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| ポークチャップ ごぼ天と野菜の煮物 白菜と菊菜の磯和え 根菜のサラダ 芋ご飯 579 kcal | 焼き魚 高野の煮付け ソーセージと胡瓜のサラダ じゃことピーマンの炒り煮 ご飯 552 kcal | ハンバーグ ウインナーときゃべつの煮込み おからサラダ もやしのカレー味ソテー ご飯 595 kcal | 魚のマリネ 厚揚げとじゃがいもの煮物 しめじとブロッコリーのソテー マカロニサラダ ご飯 559 kcal | 鶏の塩麴焼き ふろふき大根 卵とほうれんそうの和え物 根菜のきんぴら ご飯 591 kcal |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 焼き魚の南蛮づけ ひら天と里芋の含め煮 蒸しなす 人参のつや煮 ご飯 552 kcal | とんかつ 人参とこんにゃくのおかか煮 マカロニサラダ にらの卵とじ ご飯 638 kcal | 卵とブロッコリーの炒め物 かぼちゃの煮物 春雨の炒り煮 ワカメと胡瓜の酢の物 ご飯 554 kcal | おでん なすの含め煮 青菜とハムのからし和え しめじの白和え ご飯 561 kcal | 魚のマスタードマヨネーズ がんもと野菜の含め煮 ポテトサラダ ごぼうきんぴら ご飯 631 kcal |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 肉じゃが煮 青菜とワカメのあえ物 人参とにらのソテー サラダ ご飯 570 kcal | 魚のカレーじょうゆ煮 切干大根の炒り煮 大豆サラダ シュウマイ ご飯 616 kcal | マーボーなす 青菜とかにかまのソテー もやしのナムル 大根の煮物 ご飯 554 kcal | コロッケ ごぼ天の煮物 白菜のお浸し こんにゃくの炒り煮 かやくご飯 611 kcal | 鶏の照り焼き 高野豆腐 青菜の和え物 ハムときゃべつのソテー ご飯 570 kcal |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |  |
| 天ぷら ひじき入り卵焼き インゲンの胡麻和え 肉団子 ご飯 641 kcal | 豚肉と野菜の旨煮 厚揚げの煮物 胡瓜の和え物 ツナサラダ ご飯 585 kcal | ぶり照り焼き 切り干大根 春巻き きゃべつのお浸し ご飯 623 kcal | 牛肉のバーベキュー味 青菜ソテー 高野の含め煮 ワカメのカニ風味サラダ ご飯 612 kcal | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
|  | おでん 炒めビーフン ブロッコリーの胡麻和え 枝豆 ご飯 551 kcal | から揚げ ミンチ肉と里芋のカレー煮 青菜としめじの煮物 ごぼうサラダ ご飯 641 kcal | 揚げ魚のあんかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め サラダ マッシュポテト ご飯 575 kcal | マーボー茄子 じゃがいもの鳴門煮 中華サラダ 青菜のお浸し ご飯 551 kcal |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 魚の味噌漬け焼き 高野の煮物 ちくわの磯辺揚げ フルーツ ご飯 620 kcal | 鶏の照り焼き かぼちやの含め煮 ワカメのカニ風味サラダ しゅまい ご飯 645 kcal | 寄せ卵 ふろふき大根 ひじきの炒り煮 きゅうりの酢の物 ご飯 551 kcal | チンジャオロース 平天と青菜の煮浸し もやしとエリンギのソテー 春雨サラダ ご飯 588 kcal | コロッケ がんもの含め煮 青菜のお浸し 長芋のソテー ご飯 620 kcal |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 肉豆腐煮 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 580 kcal | 魚の柚子こしょう風味 厚揚げの煮物 おからサラダ 切り干大根炒り煮 ご飯 612 kcal | 豚肉の香味焼き 里芋の含め煮 きゃべつの磯和え 揚げちくわ ご飯 563 kcal | 天ぷら 高野の煮物 紅白なます 豆苗炒め 芋ご飯 601 kcal | ハンバーグ 白菜のナムル 卵の花炒り煮 マカロニサラダ ご飯 640 kcal |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 魚の蒲焼 根菜の筑前煮 ツナサラダ 焼き餃子 ご飯 613 kcal | 焼きそば もやしとひじきの胡麻和え ひら天と胡瓜の酢の物 かぼちやの素揚げ ご飯 553 kcal | フライ 白菜の煮浸し 根菜サラダ 枝豆 ご飯 589 kcal | 鶏のクリーム煮 青菜と卵のナムル ソーセージサラダ きのこのソテー ご飯 571 kcal | 魚の和風チーズ焼き 里芋の煮物 サンド豆の胡麻和え 胡瓜の酢の物 ご飯 555 kcal |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 豚肉のしょうが焼き かぼちやの煮物 もやしのお浸し 海藻サラダ ご飯 555 kcal | 魚の味噌煮 ブロッコリーとエリンギのソテー 胡麻和え 五目豆 きのこご飯 635 kcal | 牛肉のすき焼き風 青菜ソテー なすの含め煮 きゅうりとえのきの酢の物 ご飯 556 kcal | とんかつ ひろうすの含め煮 もやしとひじきのごま和え マッシュポテト ご飯 620 kcal |  |