

月	火	水	木	金
				1日 焼き魚 竹輪の磯辺揚げ キャベツのお浸し しゅうまい ご飯 608 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
肉豆腐煮 ピーマンの炒め物 カニカマと大根のサラダ ワカメのごま酢の物 ご飯 627 kcal	魚の生姜煮 ウインナーときゃべつのソテー じゃがいものカレー味 人参サラダ ご飯 564 kcal	から揚げ 高野の含め煮 椎茸と青菜のソテー こんにゃくの炒り煮 ご飯 558 kcal	魚の照り焼き なすの含め煮 大根とベーコンの炒め物 マカロニサラダ ご飯 666 kcal	豚肉の生姜焼き 青菜と平天のお浸し もやしのナムル おからサラダ ご飯 563 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
焼きそば ふろふき大根 大豆サラダ 春巻き ご飯 630 kcal	牛肉のバーベキュー味 炒り豆腐 胡瓜とえのきの酢の物 大根きんぴら ご飯 555 kcal	魚の和風チーズ焼き ごぼ天と根菜の煮物 青菜とわかめのポン酢 餃子 ご飯 587 kcal	鶏肉のトマト煮 小松菜のからし和え サラダ 白あえ ご飯 601 kcal	フライ じゃがいものきんぴら チンゲン菜とコーンの甘酢和え 入り卵 ご飯 622 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
豚肉ともやしの蒸し煮 かぼちやの煮物 きんぴらごぼう キャベツとわかめのごま和え ご飯 551 kcal	天ぷら 薄揚げと白菜の煮びたし いんげんのソテー 五目豆 ご飯 604 kcal	おでん なすの含め煮 ひじきサラダ フルーツ ご飯 594 kcal	魚のマスタードマヨネーズ 里芋の含め煮 卵と春雨の炒り煮 卵の花 ご飯 614 kcal	鶏肉となすの揚げ浸し 切り干し大根の炒り煮 平天と胡瓜の酢の物 胡麻和え ご飯 575 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
煮魚 ひろうすといんげんの含め煮 コーンサラダ 紅白なます ご飯 570 kcal	ロールキャベツ 大根の煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 人参の白和え ご飯 552 kcal	コロッケ 白菜としめじの煮浸し ごま和え しゅうまい きのこご飯 576 kcal	豚肉と野菜の旨煮 厚揚げの煮物 青菜の和え物 ツナサラダ ご飯 587 kcal	魚の味噌煮 ブロッコリーとエリンギのソテー 春巻き 五目豆 ご飯 639 kcal

月	火	水	木	金
				1日 マーボーなす 三色あえ ポテトサラダ きのこのソテー ご飯 598 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
鮭のクリーム煮 薄揚げと白菜の煮浸し 豆苗と春雨の炒め物 サラダ ご飯 550 kcal	フライ かぼちやの煮物 コーンサラダ 白和え ご飯 600 kcal	魚のムニエル 卵の花の炒り煮 きゃべつのごま和え きんぴら ご飯 555 kcal	筑前煮 三色和え 酢の物 炒り卵 ご飯 581 kcal	ロールキャベツ 切干大根の煮物 パプリカとちくわのおかか炒め 玉ねぎときゅうりの甘酢和え ご飯 552 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ポークチャップ ひろうすの含め煮 野菜の三色あえ さつま芋のバター焼き ご飯 642 kcal	おでん なすの含め煮 胡麻和え フルーツ ご飯 563 kcal	スパニッシュオムレツ 大根のカニカマあんかけ ほうれん草とペンネのソテー ツナとキャベツのサラダ ご飯 638 kcal	魚の南蛮漬 里芋の煮物 もやしの磯和え ごぼうサラダ かやくご飯 623 kcal	肉団子と大根の煮物 白菜としめじのごま味噌和え 人参とブロッコリーのきんぴら 卵の花 ご飯 590 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
焼き魚 なすとピーマンの炒め物 卵とブロッコリーの和え物 海藻サラダ ご飯 613 kcal	コロッケ 厚揚げの煮物 人参のつや煮 パプリカのソテー ご飯 573 kcal	煮魚 炒めビーフン こんにゃくのおかか煮 紅白なます ご飯 551 kcal	豚肉の生姜焼 かぼちやの煮物 胡瓜の酢の物 人参のごま味噌きんぴら ご飯 559 kcal	肉じゃが 平天と青菜の煮物 春雨サラダ ワカメの酢の物 ご飯 565 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
鶏肉の塩麴焼き ごぼ天とじゃがいもの煮物 マカロニサラダ 五目豆 ご飯 587 kcal	魚の味噌煮 青菜と椎茸の煮浸し 玉子ともやしの炒め物 かぼちやサラダ ご飯 643 kcal	チンジャオロース 大根の煮物 根菜サラダ フルーツ ご飯 556 kcal	魚のソテー野菜ソース ひろうすの含め煮 きゃべつのごま和え マッシュポテト ご飯 551 kcal	焼きそば 青菜ソテー 高野の含め煮 ワカメのカニ風味サラダ ご飯 573 kcal