





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	⑥豆腐ハンバーグ	⑥かにシュウマイ	⑥豚肉の中華風炒め	⑥白身魚のバジル焼	⑥肉団子の酢豚風
	⑦麩の玉子とじ	⑦出し巻き玉子	⑦白菜の生姜和え	⑦ひじきと挽肉の炒め物	⑦インゲンのかか和え
	⑧サウザンサラダ	⑧小松菜のナムル	⑧じゃが芋と椎茸の煮物	⑧信田巻	⑧煮合せ
	⑨豚肉入り五目きんぴら	⑨鶏肉と里芋のカレー煮	⑨きくらげの酢の物	⑨大根サラダ	⑨昆布の佃煮
	⑩二色合え	⑩キャベツのゆかり和え	⑩白花豆煮	⑩田舎茄子	⑩ニラ玉あんかけ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
⑥和風おろしハンバーグ	⑥八宝菜	⑥グリルチキン	⑥サバの野菜入り甘酢煮	⑥鶏のチャンチャン焼き	⑥タラときのこの蒸し煮
⑦小松菜の柚子和え	⑦大根ナマス	⑦ごぼうサラダ	⑦フキの青煮	⑦若芽の生姜酢和え	⑧鶏ミンチとフキの炒め物
⑧ピーマンと竹の子の炒め物	⑧チーズオムレツ	⑧野菜の山椒炒め	⑧ツナとキャベツの炒め物	⑧ふわふわ豆腐あんかけ	⑨コーンとツナのサラダ
⑨一夜漬け	⑨からし菜のごま炒め	⑨茄子のトマトソース煮	⑨海老いなり	⑨ホウレン草のバターソテー	⑩大豆とソーセージのトマト煮込み
⑩北海煮	⑩きのこさつま芋煮	⑩えびにら饅頭	⑩さつま芋の肉じゃが風	⑩ごぼうのごまよごし	⑩筍きんぴら
14日	15日	16日	17日	18日	19日
⑥白身魚のもろみ焼	⑥ハンバーデミグラスソース	⑥海老カツ	⑥オムレツ	⑥鮭のバター醤油風煮	⑥牛とじ煮
⑦鶏大豆	⑦豆腐のあんかけ	⑦黒豆	⑦焼きそば	⑦大根の鶏そぼろあんかけ	⑦ホウレン草とマグロレクの和え物
⑧柚子大根	⑧小松菜の磯部和え	⑧豚汁風煮	⑧竹輪とこぶの炒り煮	⑧中華わかめ	⑧帆立入り五日煮
⑨海鮮しんじょの炊き合わせ	⑨大根レモン酢和え	⑨さつま芋のバター炒め	⑨ホウレン草のナムル	⑨三色つみれの炊き合わせ	⑨マッシュサラダ
⑩山菜煮	⑩田舎煮	⑩キャベツのごま酢和え	⑩おでん風煮	⑩豆腐まんじゅう	⑩かに風味酢の物
21日	22日	23日	24日	25日	26日
⑥チキンステーキ	⑥サワラの塩焼き	⑥ごぼう入り鶏団子煮	⑥カレーのみぞれ煮	⑥牛肉とホウレン草の炒め物	⑥アカウオの磯辺焼き
⑦白菜の辛子柚子和え	⑦一夜漬け	⑦マカロニソテー	⑦豚肉のオイスター炒め	⑦ひじきとハムの酢の物	⑦切昆布煮
⑧姫高野の炊き合わせ	⑧じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	⑧野菜の甘酢炒め	⑧青梗菜と干しエビの塩炒め	⑧ツナのあっさり煮	⑧フキの煮物
⑨枝豆とカニカマの煮物	⑨たたきごぼう	⑨大根葉とじゃこの炒り煮	⑨四色豆腐	⑨インゲンの胡麻和え	⑨小松菜ともやしのナムル
⑩チンゲン菜ときのこのソテー	⑩ミニ豆腐サンド	⑩枝豆入り白和え	⑩バンバンジーサラダ	⑩味噌田楽	⑩豚肉と大根の煮物
28日	29日	30日	31日		
⑥白身魚の蒲焼き	⑥中華オムレツ	⑥サンマの山賊焼	⑥牛肉のオイスター炒め		
⑦筑前煮	⑦青菜のしらす和え	⑦麩とえのきのさっと煮	⑦切干大根煮		
⑧ホウレン草のしそひじき和え	⑧豚肉のカレーソテー	⑧ナスの挽肉炒め	⑧煮合せ		
⑨肉詰めしいたけ	⑨南瓜煮	⑨ホウレン草のバターソテー	⑨ツナとキャベツの炒め煮		
⑩さつま芋の甘煮	⑩茄子の揚げ煮	⑩ポイルウィンナー	⑩中華ドレサラダ		



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
 <p style="text-align: right;">Shoko Terada</p>				サワラの甘酢あんかけ	牛肉とインゲンの炒め物
				鶏大豆	法蓮草のおひたし
				里芋のそぼろ煮	大根の海老ああんかけ
				野菜のピーナッツ和え	茄子のおろし煮
				シーザーサラダ	昆布の佃煮
4日	5日	6日	7日	8日	9日
韓国風焼き肉炒め	太刀魚のバジル焼き	鶏肉のチリソース炒め	タラのきのこあんかけ	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ
ゆずドレサラダ	大焼売	春雨とハムのソテー	昆布豆	蒟の煮物	小松菜の炒り菜
チンゲン菜の胡麻和え	豚肉とタケノコの炒め煮	若芽としらすの酢の物	れんこんと鶏団子の煮物	厚揚げと野菜の煮物	糸コンと鶏肉の煮物
マーボー竹輪	法蓮草のナムル	にら玉あんかけ	キャベツの沢庵和え	土佐酢和え	さつま芋んバター炒め
さつま芋の彩煮	白菜のレモン酢和え	南瓜のそぼろ煮	鮭じゃが	キャベツとハムの玉子炒め	若芽の明太和え
11日	12日	13日	14日	15日	16日
サワラの磯辺焼	鶏肉のスパイス炒め	白身魚のマリネ	ハムカツ	サバの味噌煮	チキンステーキ
法蓮草の辛し和え	イワシのつみれ炊き合わせ	キャベツの塩炒め	フキのと油揚げの炒り煮	五目巾着	スパゲティサラダ
昆布と豚肉の煮物	ポテトサラダ	牛肉と大根の甘辛煮	親子煮	鶏肉の野菜あんかけ	じゃこピーマン
ごぼうサラダ	青菜のピーナッツ和え	若芽の青じそサラダ	ごぼうの金平	ジャーマンポテト	海鮮しんじょの炊き合わせ
高野の含め煮	焼豆腐の煮奴	法蓮草とハムのクリーム煮	うずら豆	なめこのおろし和え	にら饅頭
18日	19日	20日	21日	22日	23日
アジのスパイス焼	牛肉コロッケ	ぶりの照り焼き	豚肉のオイスター炒め	サワラの西京焼き	ホイコーロー
大根の生姜酢和え	大根と海老のあんかけ	ひじき煮	カニ風味酢の物	春雨サラダ	春菊のおひたし
インゲンと竹輪の和え物	肉野菜煮込み	豚大根	黒豆がんと	大根と人参のきんぴら	豆腐のカニ風あんかけ
茄子のそぼろ煮	豆サラダ	梅春雨	法蓮草の菜種和え	きのこのおひたし	南瓜じゃこの煮物
木の葉豆腐	きぬさやの玉子とじ	肉詰しいたけ	野菜のトマト炒め	おふくろ煮	きくらげ酢の物
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ポークケチャップ	白身魚の磯辺焼	メンチカツ	サワラのバター醤油焼	鶏肉のみそ炒め	太刀魚のスパイス焼き
海鮮シュウマイ	金時豆煮	菜の花のかか和え	大豆トマト煮	ひじきとさつま揚げの煮物	ポイルウィンナー
野菜のつみれ炊き合わせ	ツナのあっさり煮	ほっこりに合わせ	麻婆なす	煮合わせ	和風スパゲティ
若芽と蒲鉾の酢の物	ビビンバソテー	豆腐のゆずあんかけ	法蓮草のピーナッツ和え	きやら落風	さつま芋のそぼろ煮
なめこ山菜和え	肉じゃが	昆布の佃煮	大根の甘酢着け	茄子浸し	麩とえのきのさっと煮