



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
	① 鮭大根	① イタリアンオムレツ	① 帆立風味カツ	① 鶏肉のチリソース炒め	① サワラの利休煮
	② 竹の子と人参のおかか煮	② ホウレン草の磯辺和え	② マカロニトマトソテー	② ビーフン炒め	② キャベツのバジルソテー
	③ 青菜のおひたし	③ 白菜とさつま揚げの炒り菜	③ 麻婆豆腐	③ じゃこピーマン	③ 親子煮
	④ 切昆布と大豆の煮物	④ 彩りしんじょの炊き合わせ	④ ごま南瓜	④ さつま芋のレモン煮	④ うずら豆
	⑤ じゃが芋のナポリタン風	⑤ 里芋としめじの煮物	⑤ 鶏肝煮込み	⑤ 白菜のクリーム煮	⑤ 季節のシューマイ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
① 白身魚のマリネ	① ハムカツ	① カレイの生姜煮	① ポークビーンズ	① アカウオの照焼き	① 豚すき
② ひじきサラダ	② 青菜の磯辺和え	② 焼きば	② 麩とえのきのさっと煮	② レンコンのじゃこ煮	② もやしと小松菜のナムル
③ 茄子のそぼろ煮	③ 里芋の煮物	③ オクラの梅和え	③ 昆布と豚肉の煮物	③ 牛肉と大根の甘辛煮	③ 鮭じゃがバター
④ ホウレン草とハムのクリーム煮	④ 枝豆腐の炊き合わせ	④ 切干大根煮	④ ホウレン草のピーナツ和え	④ 白菜の和え物	② ジャンボ餃子
⑤ 豆腐巾着	⑤ うぐいす豆	⑤ かぼちゃとベーコンの煮物	⑤ じゃが芋マーボー炒め	⑤ ビビンバソテー	⑤ ハムとキャベツのマリーネ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
① 牛肉の焼肉	① サワラの幽庵焼	① 豚肉とえのきのトマトソース炒め	① アジの梅煮	① チャプチェ	① 太刀魚の照焼き
② キャベツのピリ辛漬け	② ワカメとしらすの酢の物	② 中華風春雨サラダ		② 里芋の含め煮	② 三角いなり
③ ひじきの梅和え	③ ナスと厚揚げの照り炒め	③ がんものみぞれ煮	③ シューマイ	③ キャベツとウィンナーのカレー炒め	③ れんこんと鶏団子のトマトあん
④ 野菜のクレーム煮	④ ミモザサラダ	④ 春菊のおひたし	④ じゃが芋のうま煮	④ 豆サラダ	④ フキのかか煮
⑤ 白菜とさつま揚げの炒り菜	⑤ きゃら落風	⑤ 蓮根の土佐煮	⑤ 茄子の浸し	⑤ 青梗菜とカニカマの和え物	⑤ かぼちゃソテー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
① イカカツ	① 豚肉と玉葱の生姜焼き	① 白身魚のトマト煮	① 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	① アジの南蛮漬け	① 鶏のから上げ
② きんぴら	② 切干とベーコンの煮物	② 茄子の味噌炒め	② カレービーフン炒め	② 金時煮豆	② ピーマンと竹の子の炒め物
③ インゲンと竹輪の和え物	③ ひじきとさつま揚げの煮物	③ 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	③ オクラのかか和え	③ 肉じゃが	③ スパゲティイタリアン
④ オクラとコーンのおろし和え	④ 青菜のおひたし	④ さつま芋と切昆布の煮物	④ 白菜の煮浸し	④ 大根のあんかけ	④ 中華のうま煮
⑤ さつま芋のケチャップ煮	⑤ 中華炒め	⑤ ニラとあさりの玉子とじ	⑤ 三色炒め	⑤ キャベツのバジルソテー	⑤ 炒り豆腐
28日	29日	30日	31日		
① 牛肉の味噌生姜煮	① 黒メバルの煮付け	① 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	① サバのトマト煮		
② コーンとツナサラダ	② マーボー春雨	② 筍きんぴら	② 切昆布と竹の子の煮物		
③ 豆腐のカニ風あんかけ	③ 五目きんぴら	③ ケンチン煮	③ 豚じゃが		
④ 小松菜の錦和え	④ 一夜漬け	④ ポテトサラダ	④ 豆腐の柚子あんかけ		
⑤ じゃが芋の鳴門煮	⑤ 海老団子の炊き合わせ	⑤ なめこ山菜和え	⑤ ゴボウとれんこんの甘酢和え		



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
				豚肉のにんにく醤油焼き	鮭のちゃんちゃん焼き
				小松菜のからし和え	蓮根のじゃこ煮
				ごぼうとベーコンのソテー	金時豆煮
				さつま揚げのみそ炒め	じゃが芋のコンソメ煮
				大根炊き	きのこソテー
4日	5日	6日	7日	8日	9日
アジの生姜煮	鶏肉のすき煮	海鮮八宝菜	ジューシーハンバーグ	ブリの生姜煮	牛肉と野菜の炒め物
ひじきとひき肉の炒め物	小松菜の磯和え	ぜんまいと竹輪の煮物	ほうれん草と油揚げの煮物	マカロニサラダ	胡麻ドレサラダ
オクラの梅和え	ミニがんも	野菜の塩炒め	大根とカニカマの胡麻酢和え	五目ひじき	ゆず大根
ツナの玉子とじ	和風スパゲティ	さつま芋とレーズンの煮物	鶏肉と野菜のトマトソース	二色和え	チンゲン菜とカニカマの和え物
豆腐の和風煮	里芋の中華煮	枝豆のおかか和え	茄子の浸し	大根のうま煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
11日	12日	13日	14日	15日	16日
味噌つくね	タラの西京焼き	豆腐ハンバーグ	鮭の塩焼き	ミートオムレツ	えび焼売
信田巻	だし巻き玉子	いんげんの胡麻和え	中華風春雨サラダ	ごぼうと蓮根の甘酢和え	麻婆豆腐
野菜の山椒風味炒め	筑前煮	じゃが芋としいたけの煮物	田舎煮	カレー風味ソテー	大根の煮物
南瓜とハムのサラダ	えのきのおろし和え	バンバンジーサラダ	キャベツのゆかり和え	春菊のナムル	田舎なす
茄子のトマトソース	さつま芋のレモン煮	海老いなり	青菜の彩和え	一夜着け	南瓜とベーコンの煮物
18日	19日	20日	21日	22日	23日
豚肉としめじの味噌生姜炒め	白身魚の幽庵焼き	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	ホッケの磯辺焼	煮込みハンバーグ	サバの照り焼
キャベツのレモン酢和え	ツナマカロニサラダ	ビビンバほうれん草	プレーンオムレツ	野菜の三杯酢	豚ミンチとキャベツのカレーソテー
大豆のコンソメ煮	豚汁風煮	きのこのすき焼き煮	さつま芋の肉じゃが風	ハムと玉葱の玉子とじ	蒸し鶏の中華和え
青菜の蒲鉾の和え物	小松菜のかか和え	ホタテ風味フライ	さつま揚げのみそ炒め	白菜の辛子和え	野菜のクリーム煮
里芋の煮物	チリソースミートボール	三色酢味噌和え	菜の花の和え物	じゃが芋のスパイス蒸し	三色豆
25日	26日	27日	28日	29日	30日
アジの胡麻風味みそ焼き	牛しぐれ	黒メバルの生姜煮	豚肉とタケノコの炒め煮	ハヤシオムレツ	青椒肉絲
厚揚げと野菜の煮物	コーンとツナのサラダ	焼きそば	梅酢和え	大豆大根	オクラのごま和え
ひじきサラダ	小松菜のおひたし	チンゲン菜のからし和え	じゃが芋のうま煮	野菜のバジル炒め	根菜の五目煮
切り干しとベーコンの煮物	豆腐と野菜の含め煮	ふんわり玉子の海老あんかけ	もやしと小松菜のナムル	三色炒め	小松菜のゆず和え
白菜とミンチの中華炒め	キャベツの沢庵和え	ナスとピーマンのみそ炒め	里芋の含め煮	ワカメとシラスの酢の物	焼豆腐の奴煮