

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	ハムと野菜のカレー炒め 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	千草焼き 筑前煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉と大豆のトマト煮 カリフラワーのソテー ピーマンのマリネ ご飯 コンソメスープ	16 月	竹輪のソテー スナップえんどうのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の甘辛炒め かぶの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁	えびの卵とじ 白菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁
02 月	卵の花 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え みかん缶	たらのみニエル・バター醤油 れんこんの和風炒め わかめのサラダ ご飯 和風スープ	17 火	卵の花 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	メバルの煮付け きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯 豚汁	鶏つくね ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯 すまし汁
03 火	竹輪のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	春ちらし寿司 かぶのそぼろあん スナップえんどうのサラダ すまし汁 フルーツ(キウイ)	肉豆腐 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	18 水	オムレツ ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	山菜肉うどん 大豆の煮物 大根の甘酢和え フルーツ(オレンジ)	白身魚のフライ かぼちゃの煮物 もやしの和え物 ご飯 すまし汁
04 水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	アジフライ なすの煮びたし チンゲン菜の白和え わかめご飯 味噌汁	鶏肉の香味焼き さつま揚げの煮物 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁	19 木	いか団子の煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目うま煮 なすのあんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 わかめのサラダ 中華風かきたま汁
05 木	ミートボール 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め ブロッコリーのナムル ご飯 味噌汁	木の葉丼 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ すまし汁	20 金	ウィンナーと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	鶏肉の柚子麴焼き 高野豆腐とふきの煮物 菜の花の酢味噌和え ゆかりご飯 すまし汁	和風あんかけ玉子焼き 豚レバーの炒め物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁
06 金	ウィンナーと野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	カレイの梅煮 春雨の炒め物 黒豆もやしと干しエビの和え物 かきたま汁	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁	21 土	厚揚げの葱ダレ ひじきとれんこんのサラダ グリンスと干しエビのお粥 味噌汁 牛乳	たらのだるタル焼き 焼売 人参サラダ ご飯 すまし汁 バナナ	鶏肉の塩ダレ炒め なすの土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁
07 土	厚揚げの味噌かけ なすの生姜醤油和え 菜の花とツナのお粥 味噌汁 牛乳	鶏肉のオニオンソース 竹輪の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	赤魚のタルタル焼き ポテトフライ 海藻サラダ ご飯 いか団子汁	22 日	ヘーコンと野菜の洋風煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	豚かつ がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	ぶりの照り焼き チンゲン菜の炒め物 きらずサラダ ご飯 すまし汁
08 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	麻婆豆腐 切干大根の炒め物 ご飯 中華スープ プリン	鶏肉の甘辛炒め 里芋の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	23 月	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華炒め 麩と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ	鶏そぼろ丼 切干大根煮 いんげんのわさび和え 味噌汁
09 月	ハムと野菜のソテー ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	キーマカレー きのこのソテー コールスローサラダ 福神漬け	さわらのみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	24 火	大豆と野菜のトマト煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	しょうゆラーメン なすの生姜あんかけ ほうれん草の和え物 マンゴー缶	豚肉と白菜のうま煮 さつま揚げの炒め物 おぐらのゆかり和え ご飯 和風スープ
10 火	竹輪の煮物 スナップえんどうのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツ 麩の卵とじ 白菜とチーズのサラダ ご飯 和風スープ	たらの香味ソースかけ なすとピーマンの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	25 水	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の塩麴炒め かぶの煮物 ご飯 味噌汁 プリン	いか団子と根菜の煮物 ミニコロッケ もやしのナムル ご飯 味噌汁
11 水	炒り卵 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 カリフラワーの中華和え ご飯 味噌汁	26 木	ハムと野菜のソテー 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ポークカレーライス カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	メバルの野菜あんかけ 大豆の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁
12 木	厚揚げの煮物 マカロニサラダ 卵雑炊 漬物 牛乳	さばのカレームニエル かぼちゃの洋風煮 オニオンサラダ ご飯 ポターージュスープ	鶏肉の治部煮風 キャベツのソテー もやしのおかか和え ご飯 味噌汁	27 金	厚揚げの味噌かけ スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	たらのおろソースかけ 里芋のそぼろあん 糖しぼり大根 ご飯 コンソメスープ	鶏肉の梅煮 ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁
13 金	魚肉ソーセージと野菜のソテー チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPAヨーグルト	かき玉にゆう麺 さつま揚げの煮物 糖しぼり大根 バナナ	豚肉の塩ダレ炒め 春巻き 人参の白和え ご飯 和風スープ	28 土	ミートボール ブロッコリーの和風マヨ和え しらす雑炊 漬物 牛乳	揚げ豆腐のかに風味あん れんこんきんぴら 黒豆もやしの中華和え ご飯 かきたま味噌汁	豚肉の香味炒め 糸昆布煮 白菜のサラダ ご飯 すまし汁
14 土	スクランブルエッグ わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	クリームシチュー じゃが芋とアスパラのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 黄桃缶	カレイの幽庵焼き 五目豆 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	29 日	ウィンナーと野菜の洋風煮 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	鶏肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	赤魚のみニエル・バター醤油 じゃが芋の煮物 なすのポン酢和え ご飯 味噌汁
15 日	ヘーコンと野菜のソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	炒り豆腐 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	中華丼 切干大根煮 かぼちゃサラダ 中華スープ	30 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	中華風炊き込みご飯 春雨の炒め物 キャベツのサラダ 中華スープ	和風ハンバーグ きのこのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁
				31 火	いわしつみれの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げとひき肉の炒め物 根菜の煮物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁 白桃缶	鶏肉の南蛮漬け おからとひじきの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

