

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
01 水	瓜と野菜のサラダ 切干大根のサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	さばの香焼タレ かぼちゃの白ごま煮 玉ねぎの梅和え ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉のバター醤油炒め ビーコンの和風煮 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	16 木	高野豆腐の煮物 ワカロニサラダ ひじきと梅のお粥 味噌汁	骨有りさばの煮付け じゃが芋のそぼろあん スナップエンドウのサラダ ごはん すまし汁	豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁
02 木	竹輪の煮物 わかろニえんどうのナムル ごはん 味噌汁 ふりかけ	鶏肉の甘辛炒め 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	中華風玉子焼き いんげんのソテー 白菜と千しエビの和え物 中華スープ ごはん	17 金	魚卵と野菜のソテー 豆腐サラダ 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鮎子と夏野菜の炒め物 香善き かぼちゃサラダ ごはん コンソメスープ	厚揚げとしらすの和風煮 豚レバーの炒め物 小松菜のわさび和え ごはん 味噌汁
03 金	かんもの煮物 フロックソーのサラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	豚肉と冬瓜の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	18 土	瓜と野菜のトマト煮 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	海鮮塩炒め 焼売 ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉のみぞれ煮 ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ごはん すまし汁
04 土	ハムステーキ 豆サラダ ごはん 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	冷やしなめこそば さつま揚げの煮物 海藻サラダ フルーツ (バナナ)	鶏肉の塩昆布炒め 大豆の煮物 大根の煮物 おくらと生薑醤油和え 味噌汁	19 日	白玉焼き 白菜のサラダ ごはん 味噌汁	タコライス又風 人参ソテー 糖しほり大根 和風スープ フルーツパイナップル	豚肉の塩タレ炒め ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ごはん すまし汁
05 日	炒り卵 オニオンサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	骨有りさんまの塩焼 カリフラワーのソテー わかろニえんどうとオクラの炒め ポテトサラダ	鶏肉の塩昆布炒め 大豆の煮物 さくらさくら 味噌汁	20 月	高野豆腐の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ごはん すまし汁	豚肉の塩タレ炒め ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ごはん すまし汁
06 月	厚揚げの味噌煮 人参サラダ ごはん 味噌汁 漬物	鶏肉の山椒焼き なすの土佐煮 小松菜のピリ辛和え 枝豆ごはん すまし汁	大豆の塩昆布炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	21 火	厚揚げの味噌煮 なすの生薑醤油和え 冬瓜と千しエビの雑炊 漬物 乳酸菌飲料	骨有りあじの梅おろし揚げ 肉じゃが 小松菜の辛子和え 味噌汁	豚肉の塩タレ炒め ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ごはん すまし汁
07 火	瓜と野菜の洋風煮 春雨の和え物 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	七夕ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そとめん汁 フルーツ(オレソジ)	鶏肉の生薑焼き風 れんごんの塩麹炒め フロックソーのおかか和え 味噌汁	22 水	竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	かかつ 豚かつ 玉ねぎの和え物 ゆかりごはん	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
08 水	オムレツ もやしサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	塩しほり焼そば 里芋の煮つけ 糖しほり大根 もすくのかきたま汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉の味噌漬り焼き 厚揚げの炒め物 わかろニえんどうの和え物 味噌汁	23 木	卵のソテー 大根サラダ 味噌汁 ふりかけ 漬物 乳酸菌飲料	卵のソテー 大根サラダ 味噌汁 ふりかけ 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
09 木	卵の花 わかめと千しエビの和え物 ごはん 味噌汁 ふりかけ	骨有りあじの照り焼き 鶏レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ 味噌汁	豆カレー キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬 すまし汁	24 金	人参サラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	人参サラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん すまし汁
10 金	ミニトマト 白菜のゆかり和え 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	塩しほり焼そば 里芋の煮つけ 糖しほり大根 もすくのかきたま汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉の味噌漬り焼き 厚揚げの炒め物 わかろニえんどうの和え物 味噌汁	25 土	炒り卵 大根サラダ 味噌汁 ふりかけ 漬物 乳酸菌飲料	炒り卵 大根サラダ 味噌汁 ふりかけ 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
11 土	竹輪のソテー なすのピリ辛和え 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	たらのオニオンソース 根菜の煮物 おくらと和風マヨ和え 味噌汁	豚肉の味噌漬り焼き 厚揚げの炒め物 豆カレー すまし汁	26 日	瓜と野菜のソテー 春雨の中華和え 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	瓜と野菜のソテー 春雨の中華和え 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
12 日	ハムステーキ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 漬物	鶏肉のカレー炒め 大根のそぼろ煮 黒豆もやし和え物 和風スープ ごはん	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 スナップエンドウの和え物 かきたま味噌汁	27 月	ひじきのそぼろ煮 なすのごま和え ごはん 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ひじきのそぼろ煮 なすのごま和え ごはん 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
13 月	厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁 ふりかけ 漬物 乳酸菌飲料	和風ハンバーグ 大豆の煮物 オニオンサラダ 味噌汁	木の葉料理 鮎と野菜の煮物 海藻サラダ すまし汁	28 火	オムレツ オニオンサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	オムレツ オニオンサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
14 火	スナップエンドウ キャベツのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	なすのミニトマトとスナップエンドウの炒め物 いか団子の煮物 チンゲン菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	あじの蒲焼き れんごんの煮物 もやし和え物 味噌汁	29 水	高野豆腐の煮物 わかめサラダ 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-オイル	高野豆腐の煮物 わかめサラダ 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-オイル	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
15 水	スナップエンドウ キャベツのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	なすのミニトマトとスナップエンドウの炒め物 いか団子の煮物 チンゲン菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	あじの蒲焼き れんごんの煮物 もやし和え物 味噌汁	30 木	魚卵と野菜のソテー 豆腐サラダ 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	魚卵と野菜のソテー 豆腐サラダ 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁
				31 金	高野豆腐の煮物 わかめサラダ 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-オイル	高野豆腐の煮物 わかめサラダ 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-オイル	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コソソサラダ ごはん 味噌汁

\*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

株式会社テナー・エフ・ピー 栄養課

