

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
	お団さんありがとう	魚のあんかけ ウインナーとキャベツの炒め物 根菜サラダ オクラのポン酢あえ ご飯 556 kcal	餃子・しゅうまい 青菜と厚揚げの煮物 マカロニサラダ 枝豆 ご飯 647 kcal	オムレツ 高野とかぼちゃの含め煮 きゅうりとえのきの酢の物 人参サラダ ご飯 629 kcal
6日	7日	8日	9日	10日
フライ ちくわと蕨の煮物 三色あえ 五目豆 ご飯 572 kcal	魚の梅醤油焼き 炒り豆腐 青菜のお浸し パプリカのソテー 筍ご飯 556 kcal	豚肉の生姜焼き なすの煮物 ツナサラダ ほうれん草ワカメのポン酢 ご飯 581 kcal	魚の味噌煮 里芋の煮物 ブロッコリーのマリネ 春巻き ご飯 572 kcal	照り焼きチキン 大根のカニカマあんかけ もやしとひじきのごま和え フルーツ ご飯 577 kcal
13日	14日	15日	16日	17日
鮭のチャンチャン焼き 春雨の炒り煮 なすの揚げ煮 餃子 ご飯 636 kcal	肉団子甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 ちくわともやしのソテー えのきのポン酢かけ ご飯 597 kcal	煮魚 キャベツのソテー じゃが芋の磯和え きんぴら ご飯 552 kcal	焼きそば ごぼ天とじゃがいもの煮物 白菜の和えもの サラダ ご飯 559 kcal	天ぷら 切干大根の炒り煮 胡瓜とかまぼこの酢の物 ごまかぼちゃ ご飯 613 kcal
20日	21日	22日	23日	24日
おでん 春巻き ブロッコリーサラダ 胡麻和え ご飯 632 kcal	焼魚 高野の含め煮 ハムと青菜の和え物 こんにゃくの炒り煮 ご飯 592 kcal	ハンバーグ 平天と白菜の煮浸し マカロニサラダ 枝豆 ご飯 629 kcal	魚の照り焼き 筑前煮 もやしとひじきのマヨ和え 茹でおくら ご飯 597 kcal	肉じゃが煮 ほうれんそうと竹輪のソテー 白菜と椎茸の胡麻和え 大根サラダ ご飯 557 kcal
27日	28日	29日	30日	31日
ロールキャベツ 薄揚げと白菜の煮浸し マカロニサラダ ごまかぼちゃ ご飯 576 kcal	コロッケ ふきの土佐和え ハムとブロッコリーのサラダ きんぴら ご飯 582 kcal	魚の味噌漬け焼き 若竹煮 卵サラダ しゅうまい ご飯 622 kcal	からあげ なすの含め煮 もやしの和えもの インゲンのソテー ご飯 580 kcal	魚の柚子こしょう風味 揚げと大根の煮物 ポテトサラダ フルーツ ご飯 595 kcal

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		ポークソテーオニオンソースかけ ちくわと大根の煮物 青菜のおひたし 五目豆 ご飯 560 kcal	おでん ほうれん草の胡麻あえ 酢の物 ブロッコリーサラダ ご飯 556 kcal	天ぷら 若竹煮 なすの味噌炒め きんぴら ご飯 565 kcal
6日	7日	8日	9日	10日
魚の照り焼き 炊き合わせ マッシュポテト フルーツ ご飯 550 kcal	牛肉と蓮根の炒め物 大根の煮物 きゅうりの酢の物 にらの卵とじ ご飯 569 kcal	焼きそば ごぼ天とじゃがいもの煮物 ハムと青菜の和え物 紅白なます ご飯 552 kcal	から揚げ 中華和え きのこのソテー 玉子焼き ご飯 593 kcal	焼き魚 ひろうすと野菜の煮付け ジャーマンサラダ 白菜のお浸し ご飯 622 kcal
13日	14日	15日	16日	17日
豚肉と小松菜の煮付け じゃが芋のカレー味ソテー 卵の花 わかめサラダ ご飯 551 kcal	コロッケ 高野の含め煮 いんげんの胡麻和え 根菜サラダ ご飯 550 kcal	肉豆腐煮 青菜の和え物 卵サラダ 大根の煮物 ご飯 553 kcal	魚の煮付け 里芋の煮物 しゅうまい えのきポン酢 ご飯 593 kcal	マーボー茄子 椎茸とほうれん草のソテー 春雨サラダ 枝豆 ご飯 555 kcal
20日	21日	22日	23日	24日
フライ 大根の鶏ミンチあんかけ煮 きゃべつのおかか和え ポテトサラダ ご飯 582 kcal	オムレツ チンゲンサイとかにかまのソテー ごぼうサラダ フルーツ ご飯 578 kcal	焼き魚の南蛮づけ 高野の含め煮 なすの味噌炒め サラダ 筍ご飯 648 kcal	ポークチャップ ひら天と青菜の煮浸し マカロニサラダ 五目豆 ご飯 566 kcal	魚のマスタードマヨネーズ ウィンナーきゃべつ煮 かぼちゃサラダ いんげんの胡麻あえ ご飯 596 kcal
27日	28日	29日	30日	31日
牛肉のバーベキュー風 ひら天と根菜の煮物 青菜のお浸し きのこのソテー ご飯 565 kcal	魚の竜田揚げ 里芋の煮物 春雨の炒め物 餃子 ご飯 648 kcal	やきとり かぼちゃとしめじの煮物 炒り豆腐 えのきのポン酢和え ご飯 606 kcal	魚のマリネ キャベツのソテー ごまかぼちゃ もやしのカレー風味 ご飯 558 kcal	肉じゃが煮 ピーマンと卵の炒め物 ツナサラダ ブロッコリーの胡麻和え ご飯 604 kcal