

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1	赤飯 豆乳汁 鱈のタルタルソース ひじきのキンピラ	ごはん みそ汁 チキンソテー 里芋・人参の煮物	9	ごはん みそ汁 ホキの甘酢あん 切り干し大根	ハヤシライス フレッシュサラダ 卵スープ	17	高菜ライス みそ汁 高野豆腐のふわふわ煮	ごはん みそ汁 モモチキンカツ 湯がきなす生姜醤油	25	ごはん 中華スープ 八宝菜 パスタサラダ	ごはん みそ汁 鮭のムニエル 小松菜のごま和え
2	ごはん みそ汁 肉野菜炒め キュウリ・大根・ツナの和え物	ごはん キャベツコンソメ ハンバーグ マカロニサラダ	10	蕎麦 かき揚げ かしわご飯	ごはん みそ汁 すき焼き ミモザサラダ	18	ごはん かきたま汁 チクワの肉詰め オクラ・ワカメ・キュウリの酢の物	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 きんぴらレンコン	26	ごはん みそ汁 カレイの唐揚げ きんぴらゴボウ	ミンチカレー ミネストローネ ブロッコリーサラダ
3	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 ニラ玉	鮭ピラフ みそ汁 じゃがいものきんぴら	11	親子丼 みそ汁 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鱈の照り焼き もやしのナムル	19	オムライス 根菜スープ さつまいも芋とりんごのサラダ	木の葉丼 みそ汁 キャベツとキュウリのごま酢和え	27	ごはん みそ汁 ホキの味噌焼き 山芋・キュウリの梅肉和え	ごはん みそ汁 回鍋肉 春雨サラダ
4	豚カレー カニカマ・キュウリの酢の物 フルーツ	ごはん みそ汁 ホキの唐揚げ ポテトサラダ	12	ごはん みそ汁 筑前煮 なす・きゅうりの小町和え	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 五目煮	20	にゅう麺 いなり かぼちゃの煮物	牛カレー 卵スープ フレッシュサラダ	28	鶏そぼろ丼 みそ汁 ワカメ・キュウリ・イカの酢みそ	瓦そば なす味噌炒め 和風マカロニサラダ
5	肉うどん いなり 大根・角天の煮物	ごはん みそ汁 カレイの煮付け 白和え	13	ごはん すまし汁 豚・厚揚げの煮物 白菜・きのこの塩昆布和え	ごはん みそ汁 カニ玉 ハムのマリネ	21	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 豚のしゃぶしゃぶ 揚げ出し茄子	29	ごはん みそ汁 麻婆春雨 大根・人参の甘酢	ごはん すまし汁 カツとじ 白菜・厚揚げのうま煮
6	焼きめし すいとん汁 バンサンスー	ごはん みそ汁 豚のこってり煮 小松菜・油揚げの煮びたし	14	ごはん みそ汁 鯖の生姜煮 揚げ出し豆腐	ごはん みそ汁 海老フライ 糸コン・卵のきんぴら	22	牛丼 みそ汁 ささ身・キュウリのごま酢和え	ごはん みそ汁 炊き合わせ レバーの生姜煮	30	ごはん けんちん汁 鯖のぬか炊き もずく・おくら酢の物	ごはん 茶碗蒸し 唐揚げ ポパイサラダ
7	ごはん すまし汁 牛の柳川風 かぼちゃサラダ	ごはん オニオンスープ タンドリーチキン ほうれん草・人参のピーナッツ和え	15	チャンポン シュウマイ おにぎり フルーツ	ごはん みそ汁 鶏の治部煮 大根なます	23	ごはん みそ汁 チキン南蛮 白菜のおひたし	ごはん 豚汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐			
8	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 蒸しなすの胡麻酢和え	ごはん みそ汁 メンチカツ きのこの洋風玉子とじ	16	ごはん みそ汁 肉じゃが なす・トマトの中華和え	ごはん すまし汁 鯖の磯辺揚げ 糸こん・筍の中華煮	24	焼きそば おにぎり ワカメスープ じゃがいも明太マヨ	ごはん みそ汁 ガイラン風焼き鳥 カボチャ・ちくわのごまだれ和え			