

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	麻婆豆腐 青梗菜としらすの炒め物 鶏と胡瓜の中華和え ごはん ワカメスープ	散らし寿司 白和え 赤だし 水ようかん	さつま芋ごはん たぬきそば ふわふわ豆腐の煮物 胡瓜の浅漬け	鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 菜の花の辛子和え ごはん すまし汁	焼き鳥丼 なめ茸のみぞれ和え 味噌汁 フルーツ	天ぷら 大根なます 味噌汁 ごはん 漬物
8	9	10	11	12	13	14
	おろっぽんハンバーグ 小松菜の旨煮 ビーフンサラダ ごはん 味噌汁	秋刀魚の煮付け 豆腐のきのこあんかけ 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	白身魚フライしそ生姜タルタル ぜんまいの煮物 ほうれん草とえのきのポン酢和え ごはん 味噌汁	チキン南蛮 切り干し大根煮 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	おでん 酢味噌和え 金時豆 ごはん すまし汁	あぶり焼きチキンのカレー 海藻サラダ 福神漬け 珈琲ゼリー
15	16	17	18	19	20	21
	牛丼 茄子のねぎソースかけ 味噌汁 フルーツ	天ぷら オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁 佃煮	鶏の治部煮 いわし磯辺フライ 甘酢和え ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなり寿司 春菊としめじの浸し 赤だし フルーツゼリー	エビマヨ 湯葉と青梗菜の炒め煮 酢の物 ごはん 中華スープ	豆乳ちゃんぽん シューマイ ごはん 漬物 フルーツ
22	23	24	25	26	27	28
	鯖の竜田揚げ グリーンピースの卵とし ゆず大根 ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 れんこん金平 ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き 南瓜のそぼろあん ねばねば和え ごはん 豚汁	肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め 白花豆 ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 なす海老詰めの煮合わせ そばと長芋のサラダ ごはん すまし汁	お好み焼き 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁 レアチーズケーキ
29	30					
	わかめごはん あんかけうどん ほうれん草のおろし和え ほうじ茶プリン					

