

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝				ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麴ドレサダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	青菜雑炊(チンゲン菜) 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮	ごはん 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	
	昼			ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁(栃木県郷土料理) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツし和え 味噌汁(おくら・巻麹)麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)	
		お			ムースシュー	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	バウムクーヘン
夕				ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	
	日付	5	6	7	8	9	10	11
朝		ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 玉子焼き アスパラと平天のバジルドレサダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 揚げ豆腐 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん ブレンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	昼	オムライス エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麴し和え フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅だれ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん(たらこふりかけ) 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 味噌汁(玉ねぎ・もやし)
		お	こいボーロ	手作りコリアンソフカツケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り黒ごま水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	シルベース
夕		ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え さくら漬け	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布・花麴) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮
	日付	12	13	14	15	16	17	18
朝		ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜の和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・人参)
	昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 味噌汁(白菜・しめじ) 麦白味噌仕立て ちりめん山椒	穴子丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ホキの香辛パン粉焼き(マスタードタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(豆腐・花麴)
		お	抹茶カステラ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	もちりた焼きクリーム
夕		ごはん 赤魚の柚庵焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん かれいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(オーロラソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶
	日付	19	20	21	22	23	24	25
朝		ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 筑前煮 アスパラとコーンの塩麴ドレサダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草の麺ナムル和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)
	昼	ごはん(さけふりかけ) 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 すまし汁(もずく)	ごはん 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根とかいのかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサダ パイナップルの紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味
		お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ	豆乳かすてら	手作りパウンドケーキ	手作りよもぎまんじゅう
夕		ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のパンバンドレサダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て 白桃缶	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	日付	26	27	28	29	30	31	
朝		ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
	昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンバンドレサダ 味噌汁(あさり・わかめ) 麦白味噌仕立て	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) みかん缶	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
		お	手作りあんシュー(こしあん)	いしやきいもと桃山	手作り抹茶シフォンケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(うきみ)	手作りいちごマドレーヌ
夕		ごはん 豚肉のブルコギ やっこ(大葉味噌だれ) キャベツとコーンの和風ドレサダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	