

1日	月	チキンカツ 鶏肉・小麦粉・パン粉・塩・こしょう	焼きスパ スパゲッティ・キャベツ・豚肉・塩・こしょう・ソース	がんも煮 がんも・砂糖・みりん・薄口醤油	春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・ドレッシング	ごはん ふりかけ
2日	火	鶏肉みぞれ煮 鶏肉・塩・こしょう・大根・醤油・みりん	コロッケ じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・塩・こしょう	麻婆茄子 茄子・片栗粉・豚ミンチ・塩・こしょう・醤油・みりん	昆布根菜炒め 昆布・筍・人参・砂糖・みりん・醤油	ごはん ふりかけ
8日	月	鮭と野菜のバターソテー 鮭・バター・ほうれん草・塩・こしょう	ホタテフライ ホタテ。卵・小麦粉。パン粉・塩・こしょう	カレーもやし カレー粉・もやし・塩・こしょう・醤油	オクラひじき和え オクラ・ひじき・みりん・薄口醤油	ごはん ふりかけ
9日	火	牛丼煮 牛肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・みりん	グラタン マカロニ・ベーコン・牛乳・チーズ・バター・塩・こしょう	玉ねぎ竹輪炒め 玉ねぎ・竹輪・塩・こしょう	パンプキンサラダ 南瓜・マヨネーズ・塩・砂糖	ごはん ふりかけ
10日	水	酢豚 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・酢・砂糖・醤油・ケチャップ	ミニハンバーグ 合挽ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・パン粉	卵焼き 卵・塩・こしょう・砂糖	豆野菜彩り煮 大豆・枝豆・いんげん豆・ひよこ豆・砂糖・醤油・ゴマ	ごはん ふりかけ
11日	木	鶏の唐揚げ 鶏肉・塩・こしょう・酒・醤油・片栗粉・にんにく・生姜	シュウマイ 豚ミンチ・シュウマイの皮・玉ねぎ・塩・こしょう	春菊のお浸し 春菊・砂糖・みりん・醤油	スパサラダ スパゲティ・塩・こしょう・マヨネーズ	ごはん ふりかけ
12日	金	ハンバーグ 合挽ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・パン粉	豚バラ茄子 豚バラ・茄子・砂糖・みりん・醤油・片栗粉	もやしナムル もやし・砂糖・酢・薄口醤油・ゴマ油		パン 牛乳
15日	月	エビフライ エビ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉	ほうれん草炒り卵 ほうれん草・卵・塩・こしょう・醤油	里芋ゆかり 里芋・砂糖・みりん・醤油・ゆかり	中華サラダ 春雨・胡瓜・人参・ドレッシング・ゴマ油	ごはん ふりかけ
16日	火	メンチカツ 合挽ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉	秋刀魚の塩焼 秋刀魚・塩	絹さやじゃこ炒め 絹さや・ちりめん・塩・こしょう・醤油	ポテトサラダ ジャガイモ・人参・マヨネーズ・塩・こしょう	ごはん ふりかけ

17日	水	ささみの天ぷら 笹身・小麦粉・卵・塩	肉団子 合挽きミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・パン粉・砂糖・醤油	高野豆腐煮 高野豆腐・インゲン・砂糖・みりん・薄口醤油	春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・ドレッシング	ごはん ふりかけ	
18日	木	ハヤシハンバーグ 合挽ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・パン粉・デミグラスソース	蓮根磯辺天 蓮根・魚のすり身・塩・小麦粉	煮玉子 砂糖・みりん・薄口醤油・卵	きのこサラダ しめじ・エノキ・ドレッシング	ごはん ふりかけ	
22日	月	赤魚の塩焼 赤魚・塩・	春巻き 豚ミンチ・キャベツ・塩・こしょう・片栗粉・春巻きの皮	ほうれん草お浸し ほうれん草・人参・砂糖・みりん・醤油	根菜サラダ ゴボウ・人参・筍・しいたけ・砂糖・醤油	ごはん ふりかけ	
23日	火	すき焼き煮 牛肉・豆腐・玉ねぎ・砂糖・みりん・醤油	チキンナゲット 鶏肉・卵・小麦粉・塩・こしょう	昆布煮 昆布・砂糖・みりん・醤油	マカロニサラダ マカロニ・マヨネーズ・塩・こしょう・コーン	ごはん ふりかけ	
24日	水	唐揚げ 鶏肉・塩・こしょう・酒・醤油・片栗粉・にんにく・生姜	もやしそぼろ もやし・豚ミンチ・塩・こしょう・醤油	花五目卵焼き 卵・インゲン・椎茸・人参・砂糖・みりん・醤油	蓮根キンピラ 蓮根・砂糖・醤油・みりん・ゴマ	ごはん ふりかけ	
25日	木	豚の生姜焼き 豚肉・酒・みりん・醤油	竹輪の磯辺あげ 竹輪・小麦粉・青のり・塩	蒟蒻田楽 蒟蒻・味噌・砂糖・みりん・醤油	ゴボウサラダ ごぼう・マヨネーズ・塩・こしょう	ごはん ふりかけ	
26日	金	カレーライス ゼリー 牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ケチャップ・カレー粉・にんにく・生姜					ごはん
29日	月	肉じゃが 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・砂糖・みりん・醤油	肉詰めピーマン 豚ミンチ・ピーマン・小麦粉・塩・こしょう・パン粉	海鮮野菜炒め えび・いか・あさり・祖・こしょう・醤油	小松菜のお浸し 小松菜・人参・砂糖・みりん・薄口醤油	ごはん ふりかけ	
30日	火	鮭レモン焼 鮭・塩・こしょう・レモン	ロールキャベツ キャベツ・豚ミンチ・鶏ガラスープ・塩・こしょう・片栗粉	南瓜そぼろ 南瓜・鶏ミンチ・砂糖・みりん・醤油	彩り野菜酢 春雨・胡瓜・人参・砂糖・酢・薄口醤油	ごはん ふりかけ	
31日	水	豚キャベツしゃぶ 豚肉・キャベツ・塩・こしょう・ドレッシング	イカフライ イカ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉	牛蒡天煮 牛蒡天・砂糖・みりん・醤油	中華サラダ 春雨・胡瓜・人参・ドレッシング・ゴマ油	ごはん ふりかけ	