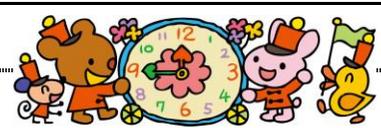


1日	木	赤魚野菜餡 赤魚・塩・こしょう・砂糖・みりん・薄口醤油・片栗粉	ガーリックチキン 鶏肉・塩・こしょう・にんにく	里芋煮 里芋・砂糖・みりん・薄口醤油	コールスローサラダ キャベツ・春雨・人参・ドレッシング	ごはん ぶりかけ
2日	金	おろしハンバーグ 合挽ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・パン粉・大根・砂糖・みりん・醤油	蓮根磯辺揚げ 蓮根・魚のすり身・塩・小麦粉・青のり	海鮮ベジタブル エビ・イカ・あさり・玉ねぎ・人参・キャベツ・塩・こしょう・醤油		パン 牛乳
5日	月	白身魚トマトソース ホキ・塩・こしょう・玉ねぎ・トマトソース	枝豆ふっくら揚げ 魚のすり身・枝豆・玉ねぎ・塩・こしょう・片栗粉	竹輪とひじき煮 竹輪・ひじき・人参・砂糖・みりん・醤油	ゴボウサラダ ゴボウ・人参・マヨネーズ・塩・こしょう	ごはん ぶりかけ
6日	火	鶏の唐揚げ 鶏肉・塩・こしょう・酒・醤油・片栗粉・にんにく・生姜	海鮮つみれわかめ煮 魚のすり身・わかめ・砂糖・みりん・薄口醤油	青梗菜とベーコン 青梗菜・ベーコン・塩・こしょう・醤油・みりん	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 ぶりかけ
7日	水	豚バラ甘辛揚げ 豚バラ・砂糖・みりん・醤油・片栗粉	グリーンピースペンネ ペンネ・グリーンピース・人参・コーン・塩・こしょう・醤油	卵焼き 卵・砂糖・塩	海草サラダ わかめ・胡瓜・人参・ドレッシング	ごはん ぶりかけ
8日	木	クリームコロッケ コーン・牛乳・マカロニ・小麦粉・塩・こしょう	焼き魚 鮭・塩	ちぎり天煮 魚のすり身・人参・牛蒡・片栗粉・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 ぶりかけ
9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
12日	月	鶏野菜カレー炒め 鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・こしょう・カレー粉	コロッケ ジャガイモ・人参・小麦粉・塩・こしょう・パン粉	玉子ロール 卵・砂糖・塩	竹の子わかめ 筍・わかめ・砂糖・みりん・醤油	ごはん ぶりかけ
13日	火	白身魚南蛮 ホキ・塩・こしょう・片栗粉・砂糖・酢・薄口醤油	豚しゃぶ 豚肉・キャベツ・胡麻だれ	大豆昆布煮 大豆・昆布・人参・砂糖・みりん・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 ぶりかけ
14日	水	すき焼き 牛肉・豆腐・人参・砂糖・みりん・醤油	魚の照焼 鯖・酒・みりん・醤油	春菊の胡麻和え 春菊・砂糖・みりん・醤油	三色豆 うずら豆・白インゲン・金時豆・さとう・みりん・薄口醤油	ごはん ぶりかけ

15日	木	豚八宝菜 豚肉・玉ねぎ・人参・木耳・絹さや・砂糖・みりん・醤油・片栗粉	若鶏の照焼 鶏肉・酒・みりん・醤油	椎茸野菜炒め 椎茸・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・こしょう・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
16日	金	ささみフライ 笹身・塩・こしょう・小麦粉・パン粉	塩焼きそば 豚肉・キャベツ・焼きそば麺・塩・こしょう	ナムルサラダ もやし・塩・こしょう・ドレッシング		パン 牛乳
19日	月	鯖と茄子の甘辛揚げ 鯖・茄子・砂糖・みりん・醤油・片栗粉	豆腐鶏つくね 鶏ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・片栗粉・豆腐・砂糖・醤油	切り干し大根煮 干切り大根・人参・砂糖・みりん・薄口醤油	オクラ酢 オクラ・酢・砂糖・薄口醤油	ごはん ふりかけ
20日	火	豚バラ豆腐 豚肉・豆腐・砂糖・みりん・醤油	焼き魚 赤魚・塩	インゲンピーナッツ インゲン・ピーナッツ・砂糖・みりん・醤油	さつまいもサラダ サツマイモ・マヨネーズ・塩・こしょう	ごはん ふりかけ
21日	水	鶏の唐揚げ 鶏肉・塩・こしょう・酒・醤油・片栗粉・にんにく・生姜	ミートボール 鶏ミンチ・玉ねぎ・塩・こしょう・片栗粉	カレー春雨 春雨・キャベツ・コーン・人参・塩・こしょう・カレー粉	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
22日	木	とんかつ 豚ロース・塩・こしょう・小麦粉・パン粉	すり身天野菜煮 魚のすり身・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・醤油	そばろパンネ 鶏ミンチ・パンネ・ケチャップ・塩・こしょう	ひじきレンコンサラダ ひじき・蓮根・人参・ドレッシング	ごはん ふりかけ
23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
26日	月	牛丼煮 牛肉・玉ねぎ・砂糖・みりん・醤油	花五目卵焼き 卵・インゲン・人参・椎茸・塩・砂糖	高野豆腐インゲン煮 高野豆腐・インゲン・砂糖・みりん・薄口醤油	蓮根サラダ 蓮根・練りゴマ・塩・こしょう	ごはん ふりかけ
27日	火	豚ヒレカツ 豚ヒレ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉	ミートスパ スパゲッティ・豚ミンチ・ミートソース・塩・こしょう	ほうれん草お浸し ほうれん草・砂糖・みりん・薄口醤油	豆サラダ ひよこ豆・枝豆・マヨネーズ・塩・こしょう	ごはん ふりかけ
28日	水	豚肉ブロッコリー炒め 豚肉・ブロッコリー・塩・こしょう	肉詰め茄子フライ 豚ミンチ・茄子・小麦粉・塩・こしょう・パン粉	小松菜のお浸し 小松菜・人参・砂糖・みりん・薄口醤油	春雨胡瓜酢 春雨・胡瓜・砂糖・酢・薄口醤油	ごはん ふりかけ
29日	木	メンチカツ 合挽肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・卵・塩・こしょう	焼うどん キャベツ・豚肉・玉ねぎ・人参・塩・こしょう・ソース・うどん	ブロッコリー塩麻婆豆腐 ブロッコリー・豆腐・豚ミンチ・砂糖・みりん・醤油	海草サラダ ワカメ・胡瓜・人参・ドレッシング	ごはん ふりかけ
30日	金	チキングリル 鶏肉・塩・こしょう	揚げシュウマイ 豚ミンチ・玉ねぎ・シュウマイの皮・塩・こしょう・片栗粉	蓮根ゆかり和え 蓮根・砂糖・みりん・醤油・ゆかり		パン 牛乳