



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	金	クロワッサン、アスパラのソテー、ナゲット マッシュルームスープ、フルーツヨーグルト、飲み物	カレーピラフ、メンチカツ、竹輪と里芋の煮物 きゅうりの和え物、節分ミックス	米飯、鮭のホイル焼き、白菜炒め さつま芋スティック、味噌汁、
2	土	米飯、もやし炒め、ポーク卵、味噌汁 ポテトとブロッコリー炒め	揚げパン、カラフルソテー、ポトフ チキンのケチャップ炒め、デザート	恵方手巻き寿司、揚げだし豆腐 肉じゃが、あさりの味噌汁
3	日	米飯、ししゃもフライ、野菜炒め ニラ入り卵焼き、里芋の味噌汁	ミートスパゲティ、ツナサラダ、コロッケ クリームスープ	米飯、豚のスタミナ焼肉、餃子 ポテトサラダ、みそ汁、デザート
4	月	米飯、ミトボール、ほうれん草のソテー カニカマロール、味噌汁、フルーツ	米飯、生姜焼き、野菜炒め、エビフライ マカロニサラダ、デザート	米飯、さばのおろし漬け、ごぼうサラダ じゃが芋の照り煮、そうめん汁
5	火	食パン、ウイナー、ハッシュポテト、生野菜 ミネストローネ、フルーツ、飲み物	米飯、豚肉の味噌炒め、コロッケ ポテサラ、鮭の卵焼き	オムライス、チーズかつ、温野菜サラダ あったかスープ、ミニドック
6	水	米飯、ソーセージのびり辛炒め、野菜炒め 卵焼き、ゆし豆腐	タコライス、もやしナムル 桃まんじゅう	 バイキング 
7	木	米飯、チキンの塩焼き、からし菜炒め はんぺん入り卵焼き、味噌汁、フルーツ	炒飯、根菜ハンバーグ、アスパラ和え スパサラ、デザート	米飯、白身魚フライ、南瓜のそぼろあん 和え物、すまし汁
8	金	ロールパン、ブレンオムレツ、ホイルウイナー ベーコン、温野菜サラダ、南瓜スープ、飲み物	米飯、鯖の味噌煮、小松菜炒め ビーマンの金平、二色肉巻き	沖縄そば、青菜の和え物、いなり寿司 シュマイ、ゴマ団子
9	土	米飯、鯖の塩焼き、小松菜炒め うずらフライ、玉ねぎの味噌汁、海苔	ピピンパ井、和え物 ささみフライ、味噌汁	米飯、八宝菜、もずく酢 みそ汁、肉まん
10	日	米飯、ポーク卵、温きのこサラダ 白菜スープ、プチ野菜のキッシュ、フルーツ	カレーうどん、ブロッコリーサラダ 春巻き、デザート	米飯、鶏ムネ肉のチーズ焼き、麩チャンプル 長芋の梅肉和え、味噌汁、デザート
11	月	米飯、鮭の西京焼き、人参シリシ、納豆 けんちん汁、味付け海苔、デザート	米飯、 <u>回鍋肉</u> 、 <u>いんげんのゴマ和え</u> 、コロッケ <u>じゃが芋と人参金平</u> 、 <u>アサ汁</u>	ハヤシライス、きのこの炒め物、フルーツ 変わりフライ、コンソメスープ、デザート
12	火	ロールパン、チキンのハシル焼き、 キャベツ炒め一口コロッケ、味噌汁	米飯、ビーマンの肉詰め、野菜炒め ひじきの旨煮、鮭の西京焼き	ピピンパ井、紅白なます、ごぼうサラダ 卵スープ、果物
13	水	米飯、ささ身フライ、きのこソテー、ゆし豆腐 きんぴらごぼう、フルーツヨーグルト	二色丼、シーザーサラダ ソーセージまん	米飯、ミートローフ、ブロッコリーソテー、味噌汁 揚げだし豆腐、デザート
14	木	米飯、竹輪の炒め煮、枝豆卵焼き 魚の塩焼き、じゃが芋の味噌汁、フルーツ	米飯、豚肉と野菜のカレー炒め、エビチリ カラフル卵焼き、照焼きチキン	米飯、沖縄風おでん、油味噌 揚げ物、アサ汁、手作りデザート
15	金	食パン、ハッシュポテト、ウイナー、ナゲット 温野菜、菜の花ミルクスープ、フルーツ、飲み物	米飯、チキンの韓国風焼き、ビーマン炒め かぼちゃの天ぷら、魚のハシル焼き	米飯、チンジャオロース、オクラとしらすの和え物 ブロッコリーの中華炒め、味噌汁
16	土	米飯、焼きポテキ、鯖の照焼き 金平ポテト、きのこの味噌汁	雑穀米、豚肉とニンニクの芽炒め、明太マカロニ 胡瓜の和え物、魚の磯部揚げ	米飯、豆腐ハンバーグ、麩チャンプル フライドチキン、味噌汁
17	日	ツナサンド、ナゲット、ハッシュポテト コンスープ、カラフルサラダ、飲み物	あんかけ焼きそば、サラダ 小籠包、卵スープ	米飯、豚テキ、ブロッコリーとポテト炒め 中華サラダ、中華スープ
18	月	米飯、ししゃもフライ、きんぴらごぼう クワイリチ、味噌汁、フルーツ	米飯、豚バラとナスのトマト煮、鮭ポテサラダ マカロニホリタン、唐揚げ	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、かき玉汁 白菜の中華炒め、かぼちゃの煮物
19	火	ハンバーグ、ハッシュポテト、ホイルウイナー クラムチャウダー、飲み物	米飯、焼肉、人参シリシ、大学芋 チキンカツ	米飯、白身魚の甘酢あんかけ、鶏じゃが 小松菜と人参のお浸し、すまし汁
20	水	米飯、シュマイ、からし菜炒め ソーセージの天ぷら、ゆし豆腐、フルーツ	ソースかつ丼、ハワイヤサラダ デザート	米飯、酢鶏、マッシュポテト 菜の花の和え物、味噌汁、デザート
21	木	米飯、ささ身フライ、小松菜炒め、ハム 味噌汁、フルーツ	米飯、豚キムチ、カラフルソテー ごぼうサラダ、エビフライ	米飯、麻婆ナス、おかか和え けんちん汁、フルーツ
22	金	食パン、スクランブルエッグ、ナゲット、ベーコン 温野菜サラダ、白菜のスープ、飲み物	米飯、肉団子のケチャップ煮、和え物 野菜炒め、マッシュポテト	米飯、豚の角煮と大根の煮物 ナムル、揚げだし豆腐、ワタンスープ
23	土	米飯、コロッケ、きんぴらごぼう、温野菜 味噌汁、デザート	明太子スパゲティ、サラダ コンソメスープ	米飯、タノリチキン、中華サラダ 煮物、すまし汁
24	日	米飯、鯖の西京焼き、野菜炒め、納豆 けんちん汁、味付け海苔、デザート	ピラフ、コーンスープ 柿とさつま芋サラダ、串カツ	強ジュース、鶏肉と里芋の中華煮 きゅうりの和え物、アサ汁、フルーツ
25	月	米飯、ししゃもフライ、グリルチキン ほうれん草ソテー、コンポタージュ、フルーツ	生姜焼き丼、果物 かぼちゃサラダ	カレーライス、温野菜サラダ、手羽餃子 ヨーグルト和え
26	火	ロールパン、ホイルウイナー、ハッシュポテト、飲み物 アスパラソテー、肉団子揚げ煮、スープ、デザート	黒米、鶏肉のレモン醤油煮 ひじき煮、肉巻きごぼう、コロッケ	米飯、麻婆豆腐、中華和え チーズ春巻き、中華スープ
27	水	米飯、ささみフライ、人参シリシ 温野菜、ゆし豆腐	牛丼、コロッケ、ブロッコリー和え	米飯、鯖の塩焼、豆腐ステーキ 中華イカの和え物、野菜スープ
28	木	米飯、ひじきの旨煮、ささみの梅竜田 シュマイ、ゆし豆腐	米飯、生姜焼き、野菜炒め マカロニサラダ、卵焼き	米飯、ビーフストロガノフ 野菜サラダ、マッシュポテト、ケキ



※材料、その他の都合で変更する場合があります。