



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 * 豚肉の生姜焼き * 切り干し大根煮 * 青菜としめじのごま和え * みそ汁 * フルーツ	3日 * まきまき豚 * 大根とさつま揚げの煮物 * 煮豆 * みそ汁 * フルーツ	4日 * 魚のかき玉あんかけ * 肉じゃが * かぶのゆず風味漬け * みそ汁 * フルーツ	5日 * 魚の香草焼き * 白菜のクリーム煮 * カラフルピーマンの和え物 * みそ汁 * フルーツ	6日 * 肉団子と白菜の中華風煮物 * えびとブロッコリーの炒め物 * きゅうりもみ * みそ汁 * フルーツ
9日 * 鮭の青じそ揚げ * 炒り豆腐 * ブロッコリーのおかか和え * みそ汁 * フルーツ	10日 * 魚とねぎのおぼろ炊き * 豚肉とかぶの炒め煮 * きこのしぐれ煮 * みそ汁 * フルーツ	11日 建国記念日 * 豚肉丼 * 高野豆腐と野菜の煮物 * かぼちゃの甘辛煮 * みそ汁 * フルーツ	12日 * 和風煮込みハンバーグ * ふろふき大根 * 青菜の煮びたし * みそ汁 * フルーツ	13日 * 魚のふわふわ蒸し * 鶏肉とさつま芋の煮物 * 青菜のごま和え * みそ汁 * フルーツ
16日 * ふわっとつくね * 大根とさつま揚げの煮物 * きゅうりとわかめの酢の物 * みそ汁 * フルーツ	17日 * ロール白菜の和風煮 * ピーマンと豆腐のオイスター炒め * 青菜のごま和え * みそ汁 * フルーツ	18日 * 魚のトマト煮込み * じゃが芋のそぼろあん * ピーマンの甘辛煮 * みそ汁 * フルーツ	19日 * ぶりの鍋照り焼き * 揚げ出し豆腐卵あんかけ * 焼き茄子 * みそ汁 * フルーツ	20日 * 豚肉の味噌焼き * 擬製豆腐 * 長芋の磯和え * みそ汁 * フルーツ
23日 天皇誕生日 * 魚の焼き漬け * 高野豆腐のオランダ煮 * いんげんと人参のごま和え * みそ汁 * フルーツ	24日 * 魚の和風マヨネーズ焼き * 厚揚げと大根の煮物 * 人参しりしり * みそ汁 * フルーツ	25日 * 味噌カツ * マカロニサラダ * 煮豆 * みそ汁 * フルーツ	26日 * ポークチャップ * ポテトと卵のスクランブル * きこのしぐれ煮 * みそ汁 * フルーツ	27日 * 魚の和風ステーキ * 車麩の卵とじ * かぼちゃの含め煮 * みそ汁 * フルーツ

