



げつ	か	すい	もく	きん
月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん さわらの ^{ゆうあんや} 幽庵焼き はるさめ ^{しおに} 春雨の塩煮 とり天 ^{てん} レンコンの ^{さんしょうみそあえ} 山椒味噌和え	ごはん チキンカツの ^{うめ} 梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんの ^{ふうや} ピザ風焼き ほうれん草 ^{そう} のわさび ^{あえ} 和え
5	6	7	8	9
ごはん やきにく ^{焼肉} キャベツの ^{しお} 塩 ^{あえ} レモン和え たらこスパゲティー ひじきと ^{えだまめ} 枝豆の炒め煮 ^{いた}	ごはん エビカツ ブロッコリーの ^{いた} ペッパー炒め ^{さといも} 里芋の ^{だいこん} チリビーンズ 大根のさっぱりサラダ	ごはん あかうお ^{からあ} 赤魚の ^{べにしょうが} 唐揚げ ^あ 紅生姜あんかけ しいたけ ^{あまからに} 椎茸の甘辛煮 かぼちゃ ^{とうにゆう} 南瓜の豆乳ソース こまつな ^あ 小松菜のごま和え	ごはん わふう ^{たまご} 和風カツの卵とじ ぴり ^{から} 辛こんにやく 野菜と ^{あつあ} 厚揚げの ^{しろ} 白みそあんかけ こまつな ^{うま} 小松菜ときのこの旨だれ和え ^{あえ}	ごはん トマトソースのチーズハンバーグ かぼちゃ ^や 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草 ^{そう} のコーンソース
12	13	14	15	16
ごはん ぶたにく ^{しょうが} 豚肉の生姜焼き やさいいた ^{野菜炒め} ミートスパゲティ こまつな ^{小松菜とツナのサラダ}	ごはん 鶏のから揚げ 大根のさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み 小松菜の胡麻和え	ごはん カレイのねぎ塩焼き 春雨サラダ タッカルビ風 ひじきの煮物	ごはん や ^{ふうに} すき焼き風煮 ツナと ^{にんじん} 人参の塩炒め ^{しおいた} こうやどうふ ^あ 高野豆腐のから揚げ な ^{はな} 菜の花の ^{なたねあえ} 菜種和え	ごはん あかうお ^あ 赤魚の揚げ煮 ^に わふう ^{和風ポテトサラダ} にくだんご ^{やさい} 肉団子と野菜の塩煮 ^{しおに} み ^{そう} 味噌卵 ^{はな} の花
19	20	21	22	23
ごはん み ^そ 味噌カツ じゃが ^{いも} 芋のマスタード和え ^{あえ} だいこん ^{大根のあんかけ} ほうれん草 ^{そう} と鶏 ^{とり} の和え物 ^{あえもの}	ごはん しろみさかな ^{ほうじゆん} 白身魚の芳醇ピネガーソース ほたて ^{かいばしら} 帆立貝柱のえび ^{トマト} とマトクリーム煮 ^に トリュフ ^{かお} 薫るマヨサラダ えだまめ ^{枝豆マッシュポテト}	ごはん なんば ^{みやざきふう} 南蛮宮崎風 だいこん ^{大根のあんがらめ} たらこスパゲティー ひじきの ^{にも} 煮物	ごはん ぶたにく ^{豚肉のマヨソース} たけのこ ^{にやくいた} に 筍と ^に 蒟蒻の炒め煮 イタリアンスパゲティ こまつな ^{小松菜とカニカマの煮浸し}	ごはん さっぱり ^{トマト} のポークソテー マカロニの ^{かぼちゃ} 南瓜 ^{クリーム} 煮 にくだんご ^{デミグラスソース} 肉団子の いろど ^{彩りマッシュポテト}
26	27	28	29	30
ごはん サバのチリソース お ^ふ 麩と ^{ちゅうか} 青梗菜の中華あん マカロニの ^{ふう} チーズトッポギ風 はくさい ^{ちゅうかあ} 白菜の中華和え	ごはん カレー マカロニサラダ やさい ^{野菜コロッケ} だいこん ^{大根のゆず風味和え}	ごはん ハンバーグ ^{デミグラスソース} さつまいもの ^{ふうみ} レモン風味 やさい ^{野菜のクリーム煮} ポパイソテー	ごはん とり ^{てん} 天のおろし ^ず ポン酢 はるさめ ^{しおに} 春雨の塩煮 はんぺんの ^{トマト} チーズ焼き こまつな ^{小松菜のバターコーン炒め}	ごはんの タラフライのタルタルソース れんこん ^{ベーコンのマスタード炒め} 蓮根と ミートボールの ^に カレー煮込み はくさい ^あ 白菜の和え物 ^{もの}