

	土 30	日 31	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
朝食							
	●味噌つくね	●麩チャンプルー	●豚肉の柚子味噌炒め	●鶏のさっぱり煮	●アジの南蛮漬け	●アカウオの西京焼き	●鶏肉のクリーム煮
	●切干大根の酢の物	●インゲンとさつま揚げの金平	●大豆のコンソメ煮	●炒り豆腐	●切干大根の炒り煮	●いんげん甘辛煮	●ハムと玉ねぎの玉子とじ
昼食							
	●ブルコギ	●中華丼	●チキンのトマト煮込み	●スケトウダラの照焼き	●ハムカツ	●イワシハンバーグ	●豚肉の塩だれ炒め
	●きんぴら蓮根	●ジャが芋のシャキシャキサラダ	●さつま芋のレモン煮	●野菜の玉子とじ	●ひじきと大豆の煮物	●大根きんぴら	●がんものみぞれ煮
夕食							
	●牛肉と野菜のオイスター炒め	●豚肉とナスの味噌炒め	●やわらか鶏つくね煮	●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮	●サバの煮付け	●鶏肉とキャベツのガリバタ風味	●黄金ガレイの生姜煮
	●さつま芋の煮しめ..	●五目野菜の甘酢和え	●卵の花	●大根のうま煮	●さつま芋の煮しめ	●小松菜の炒り菜	●ジャが芋のそぼろ煮
夕食	●ベジタブルソテー	●小松菜の胡麻和え	●キャベツの甘酢和え	●ブロッコリーのおかか和え	●白菜の和え物	●わかめの酢の物	●ほうれん草のごま和え