

昼食	夕食
チャプチェ	サバのみりん干し焼き ゼンマイのナムル
シェルマカロニのペペロン風	インゲンの胡麻和え
キノコの味噌マヨグラタン風	中華うま煮炒め
カブの甘酢漬	きんぴら蓮根
海鮮チリ炒め	豚肉のジンギスカン風
大豆五目煮	ほうれん草の白和え
カレー風味ソテー	味噌田楽
小松菜と穴子の煮浸し	牛蒡の中華マリネ
和風メンチカツ	黒メバルのムニエル デミグラスソース
茹でブロッコリー	ヤングコーンソテー
五目野菜の甘酢和え	南瓜サラダ
じゃが芋と椎茸の煮物	洋風けんちん煮
中華風春雨サラダ	オクラの梅和え
白身魚の幽庵焼き	牛しぐれ煮
生姜昆布	
ハムとキャベツのマリネ	プレーンオムレツ
豚肉と玉葱の味噌炒め	チャーシュー野菜炒め
ほうれん草のバターソテー	小松菜の磯辺和え
チキンステーキ(中華甘酢ソース)	海老としめじの玉子とじ(井)
赤ピーマンソテー	
温野菜サラダ	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
あさりとじゃが芋のクリーム煮	
フルーツ寒天	ワカメとカニカマの酢の物
サワラの西京焼き	田舎風豆腐ハンバーグ
もやしのナムル	インゲンソテー
南瓜のクリーミーサラダ	じゃが芋のマーボー炒め
彩野菜の焼きなます	糸コンと鶏肉の煮物
切干大根煮	ひじきと豆のサラダ
野菜と豚肉のカレー炒め	ブリの照焼き
	大根しょうゆ漬
切り昆布とさつま揚げの煮もの	特製シューマイ
さつま芋のトマトソース煮	ニラと豚肉の味噌炒め
小松菜と湯葉の煮浸し	長芋の梅和え

昼食	夕食
赤魚の塩麹焼き	韓国風焼肉炒め
ほうれん草のナムル	
野菜入りだし巻き玉子	コーンとツナのサラダ
大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み
紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え
炭火焼チキン(醤油ソース)	あんこうの生姜炒め
黄ピーマンマリネ	ごま昆布
青梗菜と干しエビの塩炒め	カニ風味サラダ
茄子とオクラのトマトソース煮	肉じゃが
フルーツポンチ	青菜の辛子胡麻和え
サバのおろし煮	鶏団子の酢豚風
しば漬	
彩りしんじょう	インゲンの利休和え
野菜の味噌炒め	四色豆腐
うずら豆	もやしとザーサイ炒め
煮込みハンバーグ	鮭の塩焼き
シャトー人参	大根の甘酢漬
春雨サラダ	ソーセージときのこのニンニク風味
穴子と竹輪の柳川風	親子煮
枝豆のおかか和え	小松菜と油揚げの煮浸し
サワラの味噌幽庵焼き	鶏の唐揚げ
蓮根の土佐煮	大根さら漬
しっとり卵の花	青菜の磯辺和え
はんぺんと野菜の田舎煮	豚肉の炒め煮
ほうれん草の菜種和え	白菜の中華マリネ
豚キムチ	シルバーのムニエル トマトソース
	バターコーン
ホワイトマカロニサラダ	キャベツの旨味ソースかけ
ポトフ風	豚ロースと彩り野菜の柚子風味
わかめと水くわいの酢の物	牛蒡とベーコンのソテー
カレイの幽庵焼き	肉豆腐
大根つぼ漬	
インゲンとさつま揚げの金平	小松菜の錦和え
ビーフン炒め	野菜のごま味噌煮
ほうれん草のおひたし	サワー漬

昼食	夕食
ポークカレー	ブリの生姜煮、 刻み沢庵
福神漬	マッシュサラダ
枝豆とカニカマの煮物	ポークチャップ 蒸し鶏のニラソースがけ
あじメンチカツ 茹でブロッコリー じゃが芋ベーコン炒め イカと大根の炒め煮 若竹煮	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シェルマカロニ 蕨とアスパラの温サラダ 山芋とホタテの柚子風味 ミックスビーンズ
鶏肉の山賊焼き 赤ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え まが玉豆腐の青菜煮 コーンと玉葱のおかか炒め	赤魚の煮付け、 大根なます ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え あさりと玉葱のワイン蒸し インゲンのピーナッツ風味
白身魚の天ぷら 彩り中華ソース しそ昆布 ひじき入りだし巻き玉子 大根と人参のそぼろ煮 青菜とコーンのソテー	牛肉のオイスター炒め 南瓜煮 高野豆腐のがめ煮 ほうれん草のツナ和え
チキンステーキ(オニオンソース) もやしのナムル 小松菜とザーサイの炒め物 彩り炒り豆腐 キャベツのごま酢和え	サバのごま風味焼き、 青菜のソテー 海老シューマイ 肉野菜炒め ナスのトマトソース
鮭の粕漬け焼き ベジタブルソテー 三角しのだ 炒り鶏 小松菜のピーナッツ和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 13品目うの花 はんぺんのトマト焼き 蓮根の胡麻和え
鶏のスライス炒め マカロニのペペロン風 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え	サワラのもろみ焼き、 きゅうり漬 豆腐の柚子あんかけ キャベツと鶏肉の中華炒め オクラとコーンのおろし和え

昼食	夕食
黒メバルのムニエル オーロラソース、 インゲンソテー すき昆布煮 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根	ホイコーロー 茄子のサレルノ風 お酢でさっぱり鶏肉煮込み ほうれん草と湯葉の煮浸し
おろしチキンカツ ブロッコリーと人参のソテー 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 梅筍	海鮮塩炒め 切り昆布としめじの煮もの 肉じゃがカレー風味 小松菜と玉葱のツナ和え
ブリの西京焼き、 ふきの二杯酢 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜炒め オクラと昆布のたくあんちらし	豚肉のマヨネーズ炒め キャベツとツナのレモン酢和え さつま芋の煮しめ チンゲン菜とときのこのソテー
青椒肉絲 キャベツのコールスローサラダ トマト大豆の炊き合わせ ほうれん草の辛子和え	サーモンフライ ミックスピーマンソテー ワカメの青ジソサラダ けんちん煮 蓮根の玉子とじ
あんこうの治部煮風 オクラと湯葉の煮浸し ネギ入りだし巻き玉子 牛肉と根菜の煮物 柚子風味サラダ	豚肉の生姜焼き 小松菜の辛子和え マーボー春雨 磯わかめ
照焼ハンバーグ 塩枝豆 大根の梅和え 海老とほうれん草の玉子とじ 竹輪と野菜の胡麻よこし	サバの甘酢あん風 しば漬 山芋のガーリック炒め 豚肉入り五目きんぴら 青物の昆布め
カレイの生姜煮 おかか昆布 ピリ辛こんにゃく きのこの炒り豆腐 小松菜の胡麻和え	ズッキーニとチキンのトマト煮 二色高野の含め煮 海鮮ビーフン炒め チンゲン菜ともやしのナムル

昼食	夕食
焼肉(并)	鮭のごま風味焼き 茹でインゲン
紅生姜	味噌風味きんぴらごぼう イカと野菜の煮物
ポテトサラダ	青菜炒め
サワラの醤油幽庵焼き、 大根漬 カニカマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ コーン春雨サラダ	牛肉とインゲンの炒め物 切干ゆず風味 肉詰めピーマンフライ ミモザサラダ
豚しゃぶ ひじき入り白和え 田舎煮 杏仁豆腐	白身魚の天ぷら 三色和え タマゴサラダ 牛蒡と竹輪の柳川風 ツナのあっさり煮