

種類	主菜	副菜	副菜	副菜
お弁当	デミソースハンバーグ	鶏肉とキャベツのカレー煮	なすのアラビアータソース	かぼちゃの粒マスタードサラダ
	鶏肉のゆず味噌焼き	豆腐と青梗菜のあんかけ	かぼちゃのいとこ煮	白菜のじゃこ和え
	牛肉のねぎ塩炒め	なすとピーマンの辛味噌炒め	キャベツとわかめのごまサラダ	ナムル
	すき焼き風煮	ブロッコリーのそぼろあんかけ	ひじきと人参の白和え	枝豆とじゃこの卵和え
	牛肉大根	中華野菜のあんかけ	なすと赤ピーマンの味噌炒め	ほうれん草とコーンのソテー
	豚肉の香草焼き	アスパラと卵のサラダ	ポテトの粒マスタードサラダ	セロリと人参のきんぴら
	豚肉の粒マスタードソース	ペンネとツナのトマトサラダ	キャベツとインゲンのソテー	オクラともやしの柚子風味和え
	ゆで豚の柚子おろしソース	かぼちゃのマスタードサラダ	小松菜と湯葉の和え物	なすとピーマンの味噌炒め
	ポークカレー	インゲンとコーンのグラッセ	野菜とベーコンのソテー	大根なます
	若鶏のトマトソース	マリネ風	じゃが芋のツナクリーム和え	ほうれん草とコーンのソテー
	豚肉の香味炒め	彩りごまサラダ	卵焼き	小松菜とえのきのおろし和え
	鶏のから揚げカシューナッツソース	いんげんのごま和え	キャベツとかにのサラダ	コーンのミルク煮
	豚肉と野菜の甘酢あんかけ	ほたてのクリーム煮	キャベツとわかめのごまサラダ	なすの胡麻味噌和え
	若鶏のハーブガーリック焼き	ジャーマンポテト	ブロッコリーの味噌和え	なすのラタトゥイユソース
	回鍋肉	野菜の中華ごま炒め	こんにゃくのごま和え	青梗菜の卵和え
	油淋鶏	チリソースオムレツ	キャベツとわかめのごまサラダ	野菜炒め
	チキンのチリピーンズ	オムレツと温野菜のソースかけ	インゲンとコーンのグラッセ	野菜とベーコンのソテー
	牛肉のスタミナ炒め	餃子の甘酢あん	三彩白和え	彩りもやしサラダ
	ハンバーグ 和風きのこソース	わかさぎのマリネ	かぼちゃ煮	なすとほうれん草のソテー
	煮豚	ブロッコリーのそぼろあん	厚焼き玉子	小松菜とえのきのおろし和え
	豚肉の生姜焼き	中華野菜炒め	ブロッコリーのピーナッツ和え	彩りもやしサラダ
	鶏肉のみぞれあん	ほうれん草とツナのサラダ	ひじき煮和え	お浸し
	チキンクリームシチュー	じゃが芋のトマトソース	ブロッコリーのソテー	野菜とベーコンのソテー
	牛肉のしぐれ煮	卵のトマト和え	ひじきとブロッコリーのサラダ	ピリ辛お浸し
	照焼きチキン	じゃが芋のミートソース	人参とコーンのグラッセ	キャベツとワカメの胡麻和え
	ハンバーグ おろしポン酢	ツナと豆のサルサ和え	さつま芋と枝豆のサラダ	ほうれん草と人参のお浸し
	牛肉のごま味噌炒め	皮付きポテトのタラモサラダ風	卵焼き	ほうれん草と人参のお浸し
	牛肉のチャブチェ風	ツナタマゴサラダ	なすのごま味噌和え	白菜の梅しらす和え
	豚肉と茄子の麻婆あんかけ	中華クリーム煮	人参のきんぴら	青梗菜の卵和え
	さけの糀漬焼き	ポテトグラタン風	ツナごぼう	ひじきとブロッコリーのサラダ
	ほたてのシャリアピンソテー	かぼちゃコロック	じゃがコーンバター風味和え	小松菜ともやしの甘味噌ごま和え
	さけのチャンチャン焼き	白滝人参の蒲鉾胡麻和え	いんげんの煮物	白菜のさっぱり和え
	エビカツ	人参とごぼうのマヨサラダ	ブロッコリーのソテー	野菜のマリネ
	さばのカレーソテー	ポテトリヨネーゼ	ひじき煮和え	ほうれん草の卵和え
	サーモンチーズフライ	鶏肉とキャベツのカレー煮	アスパラとコーンのソテー	野菜のマリネ
	こっくり煮	ほうれん草と人参の銀あん仕立て	枝豆とじゃこの卵和え	なすと赤ピーマンの味噌炒め
	さんまの味噌煮	煮豆	いんげんと人参の蒲鉾サラダ	白菜のおかか和え
	さごしのごましょうゆ焼き	カリフラワーのトマト煮	さつま芋レーズン	ファルファレのクリーム和え
	さばの生姜焼き	梅肉和え	卵焼き	ほうれん草の煮浸し
	さばの竜田揚げ 香味ソース	じゃが芋のカレーそぼろあん	人参とごぼうのマヨサラダ	いんげんの黒ごま和え
	えびクリームグラタン	ハーブチキンマリネ	かぼちゃの粒マスタードサラダ	インゲンとコーンのグラッセ
	さわらのバジルクリーム煮	ラビオリナポリタン風	ツナとかぼちゃのクリーム和え	キャベツと卵のチーズ和え
豆腐ローフ	海老のクリーム煮	ペッパーポテト	ラタトゥイユ	
あじの生姜煮	じゃが芋のカレーそぼろ和え	金平ごぼう	お浸し	
あじの香草パン粉焼き	エビとカボチャのバジルクリーム	ペッパーポテト	ピーマンのマリネ	
さんまの梅煮	キャベツと卵のチーズソテー	金平ごぼう	ほうれん草とえのきのソテー	
さわらのカレーブイヨンソース	ラビオリバジルクリーム	じゃが芋の粒マスタードサラダ	ラタトゥイユ	
銀ひらすの照り焼き	牛肉コロック	ひじきとブロッコリーのサラダ	三彩白和え	
白身魚のタルタルソース	蒸し鶏とピーマンのフレンチサラダ	ほうれん草のツナ和え	かぼちゃのミルク煮	
さばの味噌煮	野菜のおかか和え	さつま芋の枝豆あん	菜の花と錦糸卵の辛子和え	
豆腐ハンバーグのトマトクリーム煮	アスパラの黒胡椒炒め	スクランブルエッグ	和風サラダ	
さけのみりん風味焼き	ミートボールのスープ煮	ポテトと人参のクリーム和え	ほうれん草とコーンのソテー	
カレイと野菜の黒酢あんかけ	さつま芋南瓜マヨツナサラダ	菜の花の辛子和え	金平ごぼう	