

種類	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
ウェディッシュ	ポロネーゼとチーズリゾット風	ポロネーゼ	五穀のチーズリゾット風	豆サラダ	ブロッコリー	チキンステーキのサルサ風ソースがけ	
	きのこのカレーとバジルクリームパスタ	きのこのカレー・五穀のごはん	バジルクリームのパスタ	ブロッコリー	蒸し鶏と野菜のサラダ	オムレツのトマトソースがけ	
	和ごはんと豆腐のひき肉包み揚げ	五穀の鶏ごぼろごはん	五穀のひじきごはん	なすのあんかけ	豆腐のひき肉包み揚げ いんげん添え		
	じゃがいもとツナのニース風サラダ	バンケーキ	じゃがいもとツナのニース風サラダ	ブロッコリー	ミートボール	ラタトゥイユ風	
	ごぼろと卵のダブルサラダ	バンケーキ	ごぼろと卵のサラダ	ほうれん草とキャベツの和え物・ブロッコリー	なすと蒸し鶏のサラダ	カレー風味のポテトサラダ	いんげんのアーモンド和え
	五穀のオムライスとミニメンチ	五穀のオムライス	メンチカツデミソース	野菜炒め	温野菜サラダ	ひじき入りポテトサラダ	
	グリルドハンバーグ デミグラスソース	雑穀入りごはん・黒米入りごはん	ハンバーグデミグラスソース	かぼちゃのサラダ	コーンの香草仕立て	ほうれん草ときのこのソテー	ブロッコリー
	ロールキャベツとパスタのトマトソース仕立て	黒米入りごはん・雑穀入りごはん	0-解パスタとマカロニのトマトソースブロッコリー添え	じゃがいもとにんじんのカレー炒め	ミートボール	きのこ野菜のチーズソース	
	キーマカレーとえびカツのオーロラソース	キーマカレー・雑穀入りターメリックライス	えびカツのオーロラソースがけキャベツ添え	豆サラダ	じゃがいものソテー	きのこたまねぎのソテー	
	五穀のちらし寿司とふんわりしんじょ	五穀のちらし寿司	しんじょと野菜のそぼろあんかけ	ごぼろと蓮根のきんぴら	さつまいもの甘煮風	ほうれん草の胡麻和え	
	バジルクリームチキンと2種のパスタ	キャベツとベーコンのパスタ・ペンネとなすのトマトソース	チキンのバジルカレー ブロッコリー添え	五穀のサラダ	枝豆と卵のソテー	小松菜とピーマンのソテー	
	バエリア(押麦入り)	押し麦入りバエリア	ミートボールとペンネのトマトソース	温野菜サラダ・バーニャカウダ風味	スパニッシュエッグ		
	筍ごはんと鶏の唐揚げ	五穀の筍ごはん	鶏ももの唐揚げ	蓮根のガーリックソテー	ごぼろときのこのサラダ	かぼちゃの煮物	小松菜とピーマンの和え物
	ほうれん草のカレー	ほうれん草のカレー・五穀のターメリックライス	チキンステーキのカレーソース	じゃがいもとカリフラワーのカレー炒め	きのこたまねぎのガーリックソテー	なすのトマトソース和え	豆サラダ
	サーモンのタルタルソースとナポリタン	五穀のチーズリゾット風	ナポリタン	サーモンのタルタルソースブロッコリー添え	ほうれん草とコーンのソテー		
	えびドリア(五穀入り)	五穀のえびドリア	ミートボールのオニオンソース	ブロッコリー・カリフラワー	マカロニ入りラタトゥイユ	豆サラダ	ほうれん草ときのこのソテー
	五穀の炒飯風と肉シューマイ	五穀の炒飯風	肉シューマイ	にんじんと筍の煮物	蜜おさつ	チンゲン菜のクリームソテー	
	カルボナーラと白身魚のトマトソース	カルボナーラ	白身魚となすのトマトソース	いんげんのアーモンド和え	ポテトサラダ	五穀のカレーリゾット風	
	豆腐ハンバーグ 香る柚子あん	雑穀入り豆ごはん・黒米入りごはん	豆腐ハンバーグ柚子あん野菜添え	ひよこ豆とひじきの煮物	小松菜としいたけのおひたし	いんげんのチーズ入り味噌ソース	厚焼き玉子
	焼肉と五穀のピビンバ	五穀のピビンバ	焼肉 野菜ソテー添え	ポテトサラダ	春雨サラダ	ごぼろとこんにゃくのきんぴら	
	銀鮭の肴ノ内弁当	黒米入りごはん	雑穀入りにんじんひじきごはん	銀鮭の塩焼き	切干大根の煮物・厚焼き玉子	肉焼売・ほうれん草のおひたし	大豆とわかめの煮物
	黒酢酢豚と坦々麺風	坦々麺風パスタ	黒酢の酢豚	大豆と五穀の小豆和え	ブロッコリー	中華風ビーフン	
	ロコモコ風とトマトソースニョッキ	ロコモコ風(雑穀入りごはん)	ロコモコ風(ハンバーグ・いんげん添え・卵サラダ)	ほうれん草のソテー	豆サラダ	じゃがいもニョッキとなすのトマトソース	ブロッコリー
	ハヤシビーフ	五穀のごはん	ハヤシビーフ	ほうれん草のバター風味	コロッケのソースがけ	えあまめの和え物	マッシュポテト
	ベーコンピラフと白身魚フライ	雑穀入りベーコンピラフ	白身魚フライのサルサソース	温野菜のチーズホワイトソース	ほうれん草のツナ和え	豆サラダ	
	だし炊きごはんと揚げ鶏	五穀のだし炊きごはん	揚げ鶏の山椒照り焼きソース	ほうれん草の胡麻和え	大豆とわかめの煮物	えび焼売	なすの大根おろしあんかけ
	鶏つくねと野菜の炊き合わせ	雑穀入りごはん・雑穀入り枝豆ひじきごはん	鶏つくね・野菜の炊き合わせ	里芋のそぼろあん	ブロッコリーの胡麻和え	きんぴらごぼろ	菜の花の辛し和え
	彩り野菜の回鍋肉	雑穀入り大根菜ごはん・黒米入りごはん	回鍋肉(ホイコーロー)	春雨サラダ	かに玉	小松菜ときくらげの中華風和え物	ブロッコリー
	カツ煮風	雑穀入り豆ごはん	カツ煮風	ひじきの煮物	大根葉入り和風マッシュポテト	きんぴらごぼろ	