

ウーディッシュ

	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜
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	
和ごはんと豆腐のひき肉包み揚げ	五穀の鶏ごぼうごはん	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		
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
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	ごぼうと蓮根のきんぴら	さつまいもの甘煮風	ほうれん草の胡麻和え	
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	ごぼうときのこのサラダ	かぼちゃの煮物	小松菜とピーマンの和え物
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	かぼちゃのりんご風味	チンゲン菜のクリームソテー	
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
焼肉と五穀のビビンバ	五穀のビビンバ	焼肉 野菜ソテー添え	ポテトサラダ	春雨サラダ	ごぼうとこんにゃくのきんぴら	
銀鮭の幕ノ内弁当	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	きんぴらごぼう・厚焼き卵	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	大根菜入り和風マッシュポテト	きんぴらごぼう	
さわらの西京焼きとそぼろごはん	雑穀入り鶏そぼろごはん	さわらの西京焼き いんげん添え	切干大根の炒め物	なすのねぎソース	厚焼玉子	豆サラダ
スパイスカレー	キャベツのサブジ(インド風炒め煮)	キャベツの炒め煮	チキンステーキ			