

10月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
朝 ご は ん	曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	主菜	さばの味噌煮	鶏肉とエリンギの黒酢鍋かけ	イワシの柔らかかお酢煮	揚げ魚と野菜のあんかけ	ボン酢肉じゃが	鶏つくねと高野豆腐の煮物	サバ竜田揚げ	ししゃも焼き	野菜つみれの煮物	鶏柚子胡椒焼き	きのこ玉ねぎのクリームソースチキンステーキ	サバの塩焼き	野菜たっぷり茹で豚ボン酢	鶏野菜炒めの卵とじ	イワシの一夜干し	すり身ハンバーグおろしボン酢	手羽元と大根の甘酢煮	海老と野菜中華うま煮	シヤケちゃんちゃん焼き	厚揚げ豆腐とトマトの中華風卵とじ	鶏と白菜の塩麴炒め	鯖のしょうが煮	しらたきチャンプルー	イワシのオープン焼き	スズキのホイル蒸し	鶏照り焼き	鮭の塩焼き	海老と豚肉の野菜オイスター炒め	さばの味噌煮	鶏肉とエリンギの黒酢鍋かけ	イワシの柔らかかお酢煮	
	副菜	チンゲン菜のじゃこ炒め	あさりのしぐれ煮	甘口玉子焼き	切り干し大根	ツナと人参のしりしり	鶏そぼろれんこん	ごぼうと大根の田舎煮	う巻き	まぐろの角煮	筍の土佐煮	キャベツとツナ炒め	茶碗蒸し	レンコンの肉詰め	大豆とじゃこの甘辛煮	焼き豆腐のそぼろあんかけ	きんぴらごぼう	じゃが芋のカンプラ風味噌炒め(福島郷土料理)	五目ひじき煮	白身魚の南蛮漬け	茄子とインゲンのあんかけ	こんにゃくピリ辛炒め	牛とれんこんのしぐれ煮	鶏の治部煮	ソーセージ野菜炒め	カボチャのクリーム煮	五目焼きビーファン	卵焼きの和風餡かけ	筑前煮	チンゲン菜のじゃこ炒め	あさりのしぐれ煮	甘口玉子焼き	
	ごはん	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	
	パン	クロワッサン食パン	サンドイッチ	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	フレンチトースト	クロワッサン食パン	サンドイッチ	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	フレンチトースト	クロワッサン食パン	サンドイッチ	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	フレンチトースト	クロワッサン食パン	サンドイッチ	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	クロワッサン食パン	フレンチトースト	クロワッサン食パン	サンドイッチ	クロワッサン食パン	
10月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
晩 ご は ん	曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	主菜	エビフライ	酢豚	ミラノ風ドリア	鶏塩麹のから揚げ	回鍋肉	蟹クリームコロッケ	スズキの粕漬け	牛すき煮	豚の角煮と煮卵	サーモンのムニエル	麻婆茄子	鯖の西京焼き	マカロニグラタン	八宝菜	豚キムチ	チキン南蛮	おでん	あんかけかた焼きそば	鶏唐揚げ	カレードリア	よだれ鶏	豚とメンマのねぎ塩炒め	タンドリーチキン	天ぷら	天津飯	とんかつ(2種のソース)	合挽き肉の和風おろしハンバーグ	イワシのかば焼き	エビフライ	酢豚	ミラノ風ドリア	
	副菜	野菜のグラッセ	春巻き	ジャーマンポテト	韓国チヂミ	いか焼売	夏野菜のスタミナ炒め	茶碗蒸し	青バパイヤと鶏肉の煮物	ししゃもフライ	キャベツとベーコンのクリーム煮	えびシュウマイ	ささみの南蛮漬け	ハニーコーンコロッケ	ニラまんじゅう	いか大根	豚バラと大根のこっくり煮	おでん	豚の喉肉の炙り焼き	トマトと卵の中華炒め	野菜のソテー	ほうれん草とコーンのバター炒め	五目焼きビーファン	ひよこ豆のチリコンカン	野菜と椎茸の含め煮	イカゲソのから揚げ	空心菜のチャプチェ	きのこ野菜のカレー炒め	玉子と野菜の中華炒め	野菜のグラッセ	春巻き	ジャーマンポテト	
	小鉢1	白身魚のアクアパッツァ	きゅうりと蒸し鶏のキムチ和え	タコのマリネ	キュウリのピリ辛ラー油和え	タコときゅうりの辛子酢味噌	エビのセビーチェ	もずく大根	タコわさきゅうり	枝豆の塩だれナムル	きのこのみぞれ和え	白菜キムチ	オクラの浅漬けおかか和え	塩辛クリームチーズ	タコの中華マリネ	小松菜ナムル	タコときゅうりの酢の物	鶏皮ボン酢	タイ風春雨サラダ	生春巻き	蒸し鶏の甘酢鍋かけ	タコキムチ	枝豆の塩ゆで	柚子大根	モロヘイヤのお浸し	中華ホタテとキュウリの和え物	枝豆の塩昆布和え	もずくオクラ	梅しそキュウリ	白身魚のアクアパッツァ	きゅうりと蒸し鶏のキムチ和え	タコのマリネ	
	小鉢2	竹輪のクリームチーズ詰め	紅あずま甘露煮	カニとアボカドのタルタル	味噌やっこ	ミニ竹輪の磯部揚げ	アボカドとカニカマの辛子マヨ和え	タケノコとほうれん草のお浸し	明太マヨじゃが	キュウリとかまぼこのオイスター炒め	中華わかめ	梅干梅	中華クラゲ	春雨サラダ	わかめとしらすの冷奴	オクラとなめこの納豆	カニカマと竹輪のわさびマヨ和え	しめじとオクラの和え物	青バパイヤの漬物	ちくわのコチュジャン和え	オクラの胡麻和え	大根そぼろ煮	エビとオクラのボン酢ジュレ	オクラと人参のお浸し	ごま豆腐	しょうぼろ豆腐(茨城県土料理)	ほうれん草のごま和え	もやしの中華和え	なめこ山クラゲ	竹輪のクリームチーズ詰め	紅あずま甘露煮	カニとアボカドのタルタル	
	ごはん	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	
	カレー	-	カレー	カレー	カレー	カレー	-	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	-	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	-	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	-	カレー	カレー
	和汁物	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	清汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	中華スープ	中華スープ	コンソメスープ	清汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	
	麺類	クリームシチュー	冷やし中華	冷やしそうめん	塩ラーメン	みそラーメン	ビーフカレー	肉そば・うどん	とんこつラーメン	きのこそば・うどん	きつねそば・うどん	しょうゆラーメン	冷やしたぬき	カレー南蛮	塩ラーメン	ハヤシライス	冷やしそめん	塩ラーメン	-	カレー南蛮	冷やしたぬき	しょうゆラーメン	山菜そば・うどん	きつねそば・うどん	冷やし胡麻だれそば・うどん	きのこそば・うどん	冷やしそめん	肉そば・うどん	クリームシチュー	冷やし中華	冷やしそうめん		
	デザート	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	