

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	金				16	土			
2	土				17	日			ご飯 みそ汁 イカよせフライ アスパラとコーンのソテー 大根と卵の煮物
3	日				18	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め 小松菜のおかか和え ふき炒め	ご飯 牛乳 せんべい汁 いわしみそ煮 きゅうり漬け オレンジ 茎わかめの炒め煮	塩ラーメン 肉ギョウザ 大根ときゅうりのキムチ和え ソファールストロベリー
4	月				19	火	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 にらスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル パイ	《歓迎会》 バターライス オニオンスープ ハムカツ かぼちゃチーズフライ チキンマリネ ケーキ
5	火				20	水	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き いんげんのごま和え もやしのカレー炒め	なすのスパゲティミートソース 牛乳 せん切り野菜スープ れんこんと豆のサラダ キウイ	衣笠丼 白菜と肉団子汁 水菜ののり和え オレンジ
6	水				21	木	ご飯 味付けのり みそ汁 ウインナー ミニトマト 肉と竹の子のみそ炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 白菜とわかめの酢の物 グレープフルーツ	ご飯 きくらげとほたてのチャウダー ハンバーグ ケチャップスパ 粉ふきいも 野菜サラダ
7	木			ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 コロッケ ほうれん草ときのこのソテー 炒り豆腐	22	金	ご飯 みそ汁 豚ねぎ塩ソテー ほうれん草のなめ茸和え 中華炒め	りんごコッペパン 飲むヨーグルト ミネストローネ ツナオムレツ 添え野菜 ブロッコリーとコーンのサラダ	
8	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜のごま和え キャベツとウインナー炒め	食パン キャラメルクリーム ジョアマスカット コーンポタージュ ポークメンチカツ 添え野菜 ごぼうサラダ		23	土			
9	土				24	日			キーマカレー 大根と海藻サラダ 黒糖ビーンズ グレープフルーツ
10	日			わかめご飯 みそ汁 白身魚フライ 蒸しかぼちゃ がんもの含め煮	25	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛炒め いんげんのおかか和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 鶏団子汁 オレンジ さんまおかか煮 白菜のゆかり和え りんご蒸しパン <small>ブロッコリーとカリフラワーの甘みそせ</small>	もち入りきつねうどん サクッとコーン 添え野菜 りんご蒸しパン
11	月	ご飯 みそ汁 竹輪炒め煮 小松菜の辛子和え たけのこの甘辛炒め	ご飯 牛乳 わかめスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ アンパンマンムース もやしと小魚サラダ	かき揚げうどん じゃがバター茶巾 ビーンズサラダ オレンジ	26	火	ご飯 みそ汁 にしんみぞれ煮 わさびマヨ和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉しょうが焼き 添え野菜 きんぴらごぼう グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 トンカツ 添え野菜 ゆかりスパ 大根の炒め物
12	火	ご飯 納豆 みそ汁 オムレツ 添え野菜 れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 みそ汁 甘夏かん あじ磯辺フライ カリフラワー甘酢漬け 大根のもち麦とひき肉あんかけ	ハッシュドポーク こんにやくサラダ チーズ グレープフルーツ	27	水	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 ほうれん草のごま和え カリフラワーカレー煮	みそラーメン 牛乳 野菜ギョウザ きゅうりの中華和え ヨーグルトレーズン	さんま蒲焼き丼 みそ汁 鶏肉のおろし煮
13	水	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き キャベツの塩昆布和え 大豆もやし炒め	きつねうどん 牛乳 五目厚焼き卵 切り干し大根のさっぱり和え バナナ	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 白菜とチンゲン菜のナムル ピーチゼリー	28	木	ご飯 納豆 みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 ツナ野菜炒め	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 キャベツ入りつくね トマト キウイ なすのみそ炒め	ご飯 トックツ プルコギ えびシュウマイ 添え野菜
14	木	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ もやしのゆかり和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 豆のスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 グレープフルーツ サラダスパゲティ	ご飯 とろみ汁 さばカレー風味焼き ほうれん草ののり和え みそおでん	29	金	ご飯 みそ汁 ミートボール アーモンド和え たけのこ炒め	ケチャップライス 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ 甘夏かん	
15	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね ピーナッツ和え なすとエリンギのソテー	ご飯 牛乳 海藻サラダ 福神漬け キウイ		30	土			