

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	日				16	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのごま和え すき昆布炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ にしん照り焼き わかめの酢の物 なすの揚げおろし煮	スパゲティナポリタン なるとのスープ 野菜サラダ チョコシュー
2	月				17	火	ご飯 みそ汁 いわしハンバーグ 白菜のゆかり和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ 巣ごもり卵 つぼ漬け和え 肉じゃが	ご飯 にらスープ マーボー豆腐 白菜とチンゲン菜のナムル 春巻き
3	火				18	水	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー ミニトマト もやしのカレー炒め	しょうゆラーメン 牛乳 ほたてシュウマイ チョレギサラダ ソファールストロベリー	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め物
4	水				19	木	ご飯 みそ汁 オムレツ 小松菜のお浸し キャベツソテー	ご飯 牛乳 もずくスープ ハンバーグ 粉ふき芋 バイン 温野菜サラダ	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 筑前煮
5	木				20	金	ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草のり和え 卵の中華炒め	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ バナナ	
6	金				21	土			
7	土				22	日			ご飯 もずくめかぶ みそ汁 メンチカツ 蒸しかぼちゃ 五目豆
8	日				23	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー アーモンド和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 スープカレー 厚焼き卵 チャブチェ グレープフルーツ	焼きそば わかめスープ ポテトのオープン焼き ごぼうサラダ
9	月	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 小松菜の辛子和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 三平汁 肉入り信田煮 野菜ののり酢和え グレープフルーツ	みそラーメン ごぼうギョウザ さつま芋のモザイクサラダ カクテルゼリーのフルーツポンチ	24	火	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ きゅうりの中華和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 かぼちゃのそぼろあんかけ	ご飯 野菜スープ 和風おろしハンバーグ ケチャップスパ 人参グラッセ もやしと小魚サラダ チーズ
10	火	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ ねばねば昆布和え れんこん中華炒め	ご飯 牛乳 あさりと野菜のスープ 照り焼きチキン 添え野菜 オレンジ ラタトゥイユ	ご飯 芋団子汁 ソイ西京漬け焼き 即席漬け 五目みそきんぴら	25	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 ツナ野菜炒め	かき揚げうどん 牛乳 えびにらまんじゅう トマト 黄桃コンポート	ポークカレー 大根と海藻サラダ 福神漬 小魚 グレープフルーツ
11	水	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ ほうれん草のごま和え いんげん炒め	カレーうどん 牛乳 星形コロquette トマト 日向夏ゼリー	チャーハン 中華風スープ ポーグシュウマイ 春雨サラダ	26	木	ご飯 みそ汁 さばしょうゆ漬け焼き キャベツの塩昆布和え 五目きんぴら	ピピンパ 牛乳 茎わかめスープ ベーコンポテトバーグ キウイ	《お誕生会》 バターライス オニオンスープ かぼちゃとさつまいもコロquette 鶏唐揚げ 添え野菜 イカのマリネ ケーキ
12	木	ご飯 味付け昆布 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 メンマ炒め	桜えびとお茶 牛乳 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き お浸し パイン みそおでん	ご飯 ソファールプレーン キャベツと卵のスープ ケチャップチキン 添え野菜 ジャーマンポテト	27	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね ブロッコリーのおかか和え なすとエリンギソテー	食パン りんごジャム ジョアプレーン 豆と白菜のスープ 手作りグラタン 切り干し大根サラダ	
13	金	ご飯 みそ汁 チキンハンバーグ ピーナッツ和え もやしの中華炒め	セルフサンドコッペパン 麦茶 キウイ パンプキンポタージュ ウインナー 添え野菜 マカロニのミートソース煮		28	土			
14	土				29	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ ソフトクリームヨーグルト
15	日			若菜ご飯 みそ汁 鮭のメンチカツ ほうれん草ときのこのソテー イカとがんもの含め煮	30	月	ご飯 みそ汁 豚肉塩麹漬けソテー ピーナッツ和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ いわししょうが煮 わかめと大根の甘酢和え みずの油炒め	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ パンプキンサラダ 添え野菜 バナナ
					31	火	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 竹の子甘辛炒め	ご飯 牛乳 ボルシチ チキンカツ 添え野菜 グレープフルーツ ポテトサラダ	ご飯 鶏団子汁 ほっけ甘塩焼き きゅうりの昆布和え 高野豆腐の含め煮