

		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
1	水	ご飯 みそ汁 ウインナー もやしのゆかり和え ポテトのオイスターソース炒め	とんこつラーメン 牛乳 ごぼうギョウザ 白菜とチンゲン菜のナムル キウイ	ご飯 みそ汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 サラダスパゲティ みかんゼリー	16	木	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 なめたけ和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 中華スープ ミートボールのチリソース煮 リャンパンサンスー パン	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐の肉みそかけ 里芋の煮つ転がし 即席漬け
2	木	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き ブロッコリーのアーモンド和え 肉と竹の子のみそ炒め	ご飯 牛乳 とろみ汁 れんこんのはさみ揚げ 添え野菜 歯の衛生週間ゼリー かみかみ根菜サラダ	ケチャップライス クリームシチュー ブロッコリーとカリフラワーの甘みそせ キウイ	17	金	ご飯 みそ汁 野菜入り肉団子 小松菜のおかか和え なすとエリンギのソテー	豚ごぼう丼 牛乳 みそ汁 野菜の磯マヨ和え オレンジ	
3	金	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ キャベツの酢みそ和え 豚肉と糸こんの炒め物	ひき肉カレー 牛乳 こんにやくサラダ 福神漬け オレンジ	ご飯 にらたまスープ ホイコーロー ポークシュウマイ 添え野菜	18	土			
4	土	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のお浸し ひじきの五目煮			19	日			わかめご飯 みそ汁 ポークメンチカツ 人参とほうれん草のソテー 卵サラダ
5	日				20	月	ご飯 納豆 みそ汁 コーンシュウマイ 添え野菜 たけのこ炒め	ご飯 牛乳 もち麦入りトマトスープ 県産照り焼きハンバーグ 粉ふきいも あおもりプリン ほたてと大根の煮物	えび天うどん 五目厚焼き卵 まるごとグラタン ビーンズサラダ
6	月			梅じゃこご飯 みそ汁 たこメンチ ほうれん草とコーンソテー 大根と豚肉の煮物	21	火	ご飯 みそ汁 ミートボール 小松菜ツナ和え なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 えびたまスープ 鮭花団焼き 添え野菜 大豆もやし炒め グレープフルーツ	ビビンバ ワンタンスープ ベーコンポテトバーグ パン
7	火	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 小松菜の辛子和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ 白身魚フライ カリフラワー甘酢漬け すき昆布の煮物	ご飯 豚汁 鶏つくね 添え野菜 れんこんと豆のサラダ オレンジ	22	水	ご飯 みそ汁 さば照り焼き 白菜のごま和え チンゲン菜ソテー	塩ラーメン 牛乳 肉ギョウザ きゅうりのキムチ和え 炒り豆腐	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ポテトコロッケ カリフラワーマリネ 炒り豆腐
8	水	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 もやしのカレー炒め	スパゲティミートソース 飲むヨーグルト チンゲン菜スープ パンプキンサラダ	ご飯 みそ汁 ほっけ漬け焼き 野菜のアーモンド和え 鶏肉のおろし煮	23	木	ご飯 みそ汁 鶏しょうが焼き きゅうりのゆかり和え ツナ野菜炒め	こうじめし 牛乳 みそ汁 若竹信田煮 ならえ キウイ	《お誕生会》 シーフードピラフ 野菜スープ チーズハンバーグ 人参グラッセ ケーキ ブロッコリーとコーンのサラダ
9	木	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのごま和え ウインナー野菜炒め	衣笠丼 牛乳 みそ汁 水菜ののり和え パインコンポート	ご飯 すまし汁 みそかつ 添え野菜 大根のほたてあんかけ	24	金	ご飯 みそ汁 ウインナー チコレギサラダ 卵の中華炒め	ナン ジョアブルーベリー ポテトのスープ 嶽きオムレツ 豆カレー 添え野菜	
10	金	ご飯 みそ汁 にしんみぞれ煮 キャベツとチンゲン菜のナムル 中華炒め	雪人参パン オレンジ 牛乳 トマトサラダ コーンポタージュ 彩り野菜肉団子 いんげんとマッシュルームソテー		25	土			
11	土				26	日			ご飯 みそ汁 イカ寄せフライ アスパラソテー ポテトサラダ
12	日			ハッシュドポーク 大根と海藻サラダ フルーツヨーグルト	27	月	ご飯 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き ピーナッツ和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 たけのこスープ さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 グレープフルーツ マーボーなす	和風野菜スパゲティ かに団子スープ 温野菜サラダ かぼちゃプリン
13	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー ピーナッツ和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ いわしみそ煮 赤かぶ酢漬け キャベツソテー	タンタン麺 野菜ギョウザ 添え野菜 白玉入りフルーツポンチ	28	火	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 なめたけ和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 豆のスープ ケチャップチキン 添え野菜 パイン カリフラワーカレー煮	中華丼 中華コーンスープ 春巻き 冷凍みかん
14	火	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬焼き ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 野菜つみれスープ 豆腐寄せのおろしがけ 野菜とわかめのごま酢和え キウイ	照り焼き丼 根菜のごまみそ汁 小魚サラダ	29	水	ご飯 味付け昆布 みそ汁 ツナオムレツ ミニトマト 大豆もやしとニラ炒め	冷やしきつねうどん 牛乳 はんぺんチーズフライ 添え野菜 バナナ	ご飯 ミートボールスープ カレイのムニエル 添え野菜 ペンネアラビアータ
15	水	ご飯 味付けのり みそ汁 ハムソテー 添え野菜 いんげんとごぼうのみそ炒め	山菜うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれん草とツナの和え物 ソールストロベリー	ご飯 キャベツと卵のスープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 ケチャップスパ ポトフ	30	木	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのおかか和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ 和風ポークソテー 添え野菜 れんこんきんぴら	ポークカレー 茎わかめのサラダ 黒糖ビーンズ グレープフルーツ