

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	金	ご飯 みそ汁 ミートボール キャベツのごま和え 中華炒め	さんま蒲焼き丼 牛乳 みそ汁 白菜とわかめの酢の物 冷凍りんご		16	土			
2	土				17	日			
3	日			ご飯 味付けとろろ みそ汁 あじ磯辺フライ いんげんとコーンソテー がんものそぼろあんかけ	18	月			ご飯 みそ汁 ミートボールのチリソース煮 ポテトサラダ 黒糖ビーンズ
4	月	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 小松菜の辛子和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 にらスープ ホイコーロー パンバンジー キウイ	中華ざる風麺 えびにらまんじゅう モザイクサラダ ストロベリーヨーグルト	19	火	ご飯 みそ汁 嶽きみオムレツ ねばねば昆布和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さばカレー風味焼き 小松菜のごま和え がんもの含め煮	ご飯 中華風スープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル ポークシュウマイ
5	火	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ アーモンド和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 みそ汁 ほっけ甘塩焼き 白菜のお浸し 筑前煮 オレンジ	ご飯 すまし汁 みそチキンカツ 添え野菜 ゆかりスバ 大根とこんにゃくの煮物	20	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ウインナー ミニトマト いんげん炒め	冷やしサラダうどん 牛乳 春巻き ほうれん草のわさびマヨ和え バナナ	ご飯 えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 パイン 大豆もやし炒め
6	水	ご飯 みそ汁 さば照り焼き キャベツの酢みそ和え もやしのカレー炒め	つけけんちんうどん 牛乳 ポークシュウマイ 添え野菜 バナナ	ハッシュドポーク こんにゃくサラダ 小魚 グレープフルーツ	21	木	ご飯 みそ汁 にしんみぞれ煮 もやしのゆかり和え 肉と竹の子のみそ炒め	ガバオライス 牛乳 ゲーンチュート ヤムウンセン オレンジ	ご飯 みそ汁 冷しゃぶ じゃがバター茶巾
7	木	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 キャベツ炒め	野菜かき揚げとイカ天丼 牛乳 みそ汁 大根のもち麦とひき肉あんかけ セブソーダゼリー	ご飯 洋なしコンポート セブスープ ハンバーグ 粉ふきいも 添え野菜 小魚サラダ	22	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ほうれん草のごま和え ツナ野菜炒め	りんごパン ジョアストロベリー 人参ポターージュ ハムソテー 野菜サラダ フライドポテト	
8	金	ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね 白菜とチンゲン菜のナムル きんぴらごぼう	コッペパン キャラメルクリーム 飲むヨーグルト 野菜スープ キッシュ 茎わかめのサラダ		23	土			
9	土				24	日			
10	日			ご飯 もずくめかぶ みそ汁 ポークメンチカツ 蒸しかぼちゃ カレー味のマカロニサラダ	25	月			
11	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ピーナッツ和え 竹の子炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さんまおかか煮 もやしのゆかり和え 五目きんぴら	スバゲティミートソース ポテトのスープ 野菜サラダ りんごゼリー	26	火			
12	火	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 塩昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 豆腐寄せの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 オレンジ	ご飯 トックリ ブルコギ ポテトのオープン焼き 添え野菜	27	水			
13	水	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え もやしの中華炒め	冷やし中華 牛乳 野菜ギョウザ トマト シューチーズ	豚ごぼう丼 みそ汁 野菜の機マヨ和え オレンジ	28	木			
14	木	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 青じそ入り鶏つくね 添え野菜 パイン なすのみそ炒め	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 大根の炒め物	29	金			
15	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ チョレギサラダ 肉とれんこんのみそ炒め	夏野菜カレー 牛乳 コーンサラダ 福神漬け メロン		30	土			
					31	日			