		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	火	ご飯 納豆 みそ汁 いわしハンバーグ 添え野菜 もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 ミートボールスープ チキンソテー トマト グレープフルーツ ひじきのマリネ	ご飯 トックリ ブルコギ 野菜キョウザ	16	水	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 もやしのごま和え カリフラワーカレー煮	野菜和風スパゲティ 麦茶 もち麦入りトマトスープ アスパラサラダ プレーンヨーグルト	ソースカツ丼 みそ汁 がんもの含め煮
2	水	ご飯 みそ汁 ミートボール 小松菜ツナ和え かぼちゃの煮物	とんこつラーメン 牛乳 揚げワタン カリフラワー甘酢漬け オレンジ	シーフードピラフ 豆スープ ベーコンポテトバーグ 添え野菜 ボンデチョコ	17	木	ご飯 納豆 みそ汁 五目厚焼き卵 添え野菜 キャベツソテー	ご飯 牛乳 豆と白菜スープ チキンピカタ 添え野菜 ポトフ オレンジ	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 ふろふき大根
3	木	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き ほうれん草のお浸し 五目きんぴら		さつまいもご飯 とろみ汁 鶏つくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮	18	金	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ アスパラのおかか和え なすとエリンギソテー	シーフードカレー 牛乳 大根と海藻サラダ 福神漬け グレープフルーツ	
4	金	ご飯 みそ汁 みそほうれん草入り厚焼き卵 ピーナッツ和え みずの油炒め	青森県産牛ごぼう丼 牛乳 みそ汁 青森県産野菜の磯香和え りんご		19	土			
5	土				20	日			ご飯 もずくめかぶ みそ汁 たこメンチ ほうれん草とコーンのソテー 五目豆
6	日			ご飯 炒りおから みそ汁 白身魚フライ 蒸しかぼちゃ 大根のそぼろあんかけ	21	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 赤魚煮付け ほうれん草のごま和え みそおでん	かき揚げうどん じゃがバター茶巾 わさびマヨ和え フルーツヨーグルト
7	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー 小松菜の辛子和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 豆腐寄せの野菜あんかけ ほたてとキャベツの酢みそ和え パイン	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ バナナ	22	火	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ 塩昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 石狩汁 ザンギ 添え野菜 パイン 里芋の煮っ転がし	ご飯 バナナ みそ汁 ほっけみりん漬け焼き 酢みそ和え 鶏肉のおろし煮
8	火	ご飯 味付けのり みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 えび玉スープ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 オレンジ 大豆もやし炒め	ご飯 あおもりプリン もずくスープ ハンバーグ 粉ふきいも ケチャップスパ 野菜サラダ	23	水	ご飯 みそ汁 若鶏ねぎ塩焼き 小松菜のなめ茸和え もやしの中華炒め	みそラーメン 飲むヨーグルト キョウザ フライドポテト	衣笠丼 みそ汁 野菜の磯マヨ和え りんご
9	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 ゆかり和え メンマ炒め	山菜うどん 牛乳 肉じゃが茶巾 ビーンズサラダ フルーツのクリームチーズ和え	ご飯 中華風スープ マーボー豆腐 ごぼうシュウマイ チョコレギサラダ	24	木	ご飯 のり佃煮 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 竹の子甘辛炒め	ご飯 牛乳 卵スープ 和風おろしハンバーグ トマト キウイ 温野菜サラダ	ご飯 キムチスープ サーモンチーズ焼き 添え野菜 チャプチェ
10	木	ご飯 みそ汁 ウインナー 白菜のお浸し いんげん炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 トンカツ 添え野菜 りんご きんぴらごぼう	ご飯 ヨーグルトレーズン ポテトのスープ カレイのムニエルトマトソース添え	25	金	ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね 辛子マヨ和え 肉とれんこんのみそ炒め	食パン ジョアブルーベリー 人参ポタージュ ハムカツ 添え野菜 ブイヤベース	
11	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 もやしとニラのナムル チンゲン菜の中華炒め	雪人参パン ジョアストロベリー しいたけのスープ 手作りグラタン 春雨サラダ		26	土			
12	土				27	日			わかめご飯 みそ汁 ポークメンチカツ アスパラとコーンソテー イカとがんもの煮物
13	日			ハッシュドポーク こんにやくサラダ 黒糖ビーンズ りんご	28	月	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ いんげんのごま和え 山菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご さばカレー風味焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の含め煮	スパゲティナポリタン 野菜スープ さつまいものモザイクサラダ パイン
14	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ねばねば昆布和え 竹の子炒め	ご飯 牛乳 豆乳汁 キウイ いわしみそ煮 しそ巻きりんご すき昆布の煮物	ほたて塩ラーメン ポークシュウマイ パンプキンサラダ 添え野菜 フルーツ杏仁	29	火	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ほうれん草のり和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 あさり野菜スープ 照り焼きチキン ほうれん草ときのこソテー ごぼうサラダ オレンジ	中華丼 中華コーンスープ 春巻き 添え野菜 シューチーズ
15	火	ご飯 みそ汁 にしん照り焼き アーモンド和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 茎わかめスープ ホイコーロー 棒キョウザ りんご	ご飯 キャベツと卵のスープ ケチャップチキン 添え野菜 グレープフルーツ ジャーマンポテト	30	水	ご飯 納豆 みそ汁 いわし梅煮 ミニトマト 大豆もやしとら炒め	タンタン麺 牛乳 ひじきシュウマイ 白菜とチンゲン菜のナムル グレープフルーツ	ご飯 りんご みそ汁 豚肉しょうが焼き 添え野菜 なすのみそ炒め