

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	土				16	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ チーズ
2	日				17	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 せんべい汁 いわしみそ煮 漬物 オレンジ 茎わかめの炒め煮	かき揚げうどん じゃがバター茶巾 ほうれん草ののり和え バナナ
3	月				18	火	ご飯 みそ汁 にしん照り焼き アスパラの辛子マヨ和え 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 チーズハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ ケーキ
4	火				19	水	ご飯 味付けのり みそ汁 ほたて入り厚焼き卵 添え野菜 カリフラワーカレー煮	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 グレープフルーツ	ご飯 芋団子汁 赤魚の香り揚げ お浸し なすのみそ炒め
5	水				20	木	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ きゅうりの中華和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 みそ汁 キウイ キャベツ入りつくね カリフラワー甘酢漬け みずの油炒め	衣笠丼 みそ汁 白菜とわかめの酢の物 いちごヨーグルト
6	木			ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ 巣ごもり卵 ほうれん草のアーモンド和え 炒り豆腐	21	金	ご飯 みそ汁 ミートボール アスパラのおかか和え ツナ野菜炒め	ケチャップライス 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ オレンジ	
7	金	ご飯 みそ汁 ハムソテー 小松菜のごま和え なすとエリンギのソテー	ボークカレー 牛乳 茎わかめのサラダ 福神漬け グレープフルーツ		22	土			
8	土				23	日			ご飯 みそ汁 イカよせフライ ほうれん草とコーンソテー 大根と卵の煮物
9	日			若菜ご飯 みそ汁 白身魚フライ 蒸しかぼちゃ がんもの含め煮	24	月	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のごま和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 鶏団子汁 甘夏かん さば照焼 白菜のゆかり和え ブロックリーの甘みそせ	スパゲティナポリタン わかめとほたてのスープ パンプキンサラダ キウイ
10	月	ご飯 みそ汁 竹輪甘辛煮 小松菜の辛子和え 竹の子炒め	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 いちごのジュレ もやしと小魚サラダ	塩ラーメン 肉ギョウザ ポテトのオーブン焼き 添え野菜	25	火	ご飯 みそ汁 赤魚塩こうじ漬け焼き アーモンド和え キャベツ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 パイン 豚しょうが焼き 添え野菜 きんぴらごぼう	ご飯 トックツ プルコギ 豆腐シュウマイ 添え野菜
11	火	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ あじ磯辺フライ ブロックリーのおかか和え 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 さつま芋チップス グレープフルーツ	26	水	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 チンゲン菜ソテー	みそラーメン 牛乳 野菜ギョウザ きゅうりのキムチ和え ヨーグルトレーズン	さんま蒲焼き丼 根菜のごまみそ汁 鶏肉のおろし煮
12	水	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 いんげんのごま和え もやしのカレー炒め	きつねうどん 牛乳 五目厚焼き卵 ほたてとわかめの和え物 バナナ	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 リヤンバンサンサー パイ	27	木	ご飯 みそ汁 いわしハンバーグ キャベツの塩昆布和え メンマ炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 わかめと野菜の酢みそ和え グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 トンカツ 添え野菜 ゆかりスバ 大豆もやしとにら炒め
13	木	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ ねばねば昆布和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 豆のスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 キウイ サラダスパゲティ	ご飯 とろみ汁 ほつけみりん漬け焼き 白菜のお浸し みそおでん ボンデいちご	28	金	ご飯 みそ汁 野菜ミックス肉団子 ほうれん草ののり和え 卵の中華炒め	りんごコッペパン ジョアマスカット ミネストローネ ポークメンチカツ 添え野菜 ブロックリーとコーンのサラダ	
14	金	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 きゅうりのゆかり和え 中華炒め	食パン ブルーベリージャム 牛乳 甘夏かん コーンポタージュ ミートオムレツ 添え野菜 ごぼうサラダ		29	土			
15	土				30	日			ひき肉カレー 大根と海藻サラダ 福神漬け 小魚 グレープフルーツ