

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	月	ご飯 みそ汁 竹輪甘辛煮 ピーナッツ和え たけのこ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 パイン 赤魚煮付け ほうれん草のごま和え なすの揚げおろし煮	焼きそば わかめスープ まるごとグラタン 添え野菜 フルーツ杏仁	16	火	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 しじみ汁 キウイ 巣ごもり卵 つぼ漬け和え 肉じゃが	ご飯 もやしとにらのスープ マーボー豆腐 ごぼうギョウザ カリフラワーの甘酢漬け
2	火	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のお浸し れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 もやしとにらのスープ ホイコーロー 春巻き ミニたい焼き		17	水	ご飯 味噌汁のり みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 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 添え野菜 ストロベリーヨーグルト	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め物
3	水				18	木	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 小松菜のおかか和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 もずくスープ ハンバーグ 粉ふきいも オレンジ 温野菜サラダ	ご飯 ムース えび玉スープ 鮭花園焼き 添え野菜 大豆もやし炒め
4	木				19	金	ご飯 みそ汁 みそほうれん草入り厚焼き卵 切り干し大根のさっぱり和え なすとエリンギソテー	タコライス 牛乳 みそ汁 人参シリシリ パイン	
5	金				20	土			
6	土				21	日			ご飯 みそ汁 れんこんのはさみ揚げ ほうれん草ときのこのソテー がんもの含め煮
7	日				22	月	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ ピーナッツ和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ 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	ほたて塩ラーメン ポークシュウマイ 添え野菜 さつま芋のモザイクサラダ バナナ
8	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子和え ふき炒め	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	きのこのチーズクリームスパゲティ 野菜スープ トマトサラダ パインゼリー	23	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 スープカレー 厚焼き卵 チャブチェ キウイ	ご飯 シューチーズ 野菜スープ 和風おろしハンバーグ ゆかりスバ 人参グラッセ 大豆もやしと小魚サラダ
9	火	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 なすのみそ炒め	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 ポテトサラダ オレンジ	ご飯 鶏団子汁 ソイみりん漬け焼き 即席漬け 五目みそきんぴら	24	水	ご飯 みそ汁 いわしみそ煮 ほうれん草ののり和え カリフラワーカレー煮	かき揚げうどん 牛乳 えびにらまんじゅう トマト 冷凍りんご	ご飯 プレーンヨーグルト 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
10	水	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と白菜炒め	カレーうどん 牛乳 サクツと枝豆 トマト バナナ	チャーハン 春雨スープ キャベツ入りつくね もやしとにらのナムル オレンジ	25	木	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ なめたけ和え メンマ炒め	ビビンバ 牛乳 茎わかめスープ ポテトのオープン焼き オレンジ	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 筑前煮
11	木	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のゆかり和え いんげん炒め	桜えびとお茶ご飯 牛乳 キウイ すまし汁 ますの塩焼き 小松菜のおかか和え みそおでん	ご飯 ポテトと野菜のスープ タンドリーチキン 添え野菜 チョレギスパ ブロッコリーとコーンのサラダ	26	金	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 白菜のゆかり和え オイスターソース炒め	食パン ジョアブルーベリー パンブキンポタージュ ハムカツ 添え野菜 ラタトゥイユ	牛ごぼう丼 みそ汁 野菜の磯香和え キウイ
12	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね キャベツの酢みそ和え 卵の中華炒め	セルフサンドコッペパン 麦茶 日向夏ゼリー きくらげとほたてのチャウダー ウインナー 添え野菜 マカロニのミートソース煮		27	土	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ わさびマヨ和え ツナ野菜炒め		
13	土				28	日			
14	日			ハッシュドポーク 大根と海藻サラダ さつま芋チップス グレープフルーツ	29	月			梅じゃこご飯 みそ汁 あじ磯辺揚げ アスパラとコーンのソテー 大根と卵の煮物
15	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め アーモンド和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 みそ汁 パイン にしん照り焼き なめ豆和え グレープフルーツ 鶏肉のおろし煮	もち入りきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 厚焼き卵 ピーンズサラダ 黄桃コンポート	30	火	ご飯 みそ汁 竹輪甘辛煮 小松菜のごま和え 山菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ いわししょうが煮 キャベツの塩昆布和え 切り干し大根のミルク炒め	ご飯 根菜のごまみそ汁 豚肉のさっぱり焼き 添え野菜 マーボーなす シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬け アーモンド小魚 オレンジ
					31	水	ご飯 みそ汁 ハムソテー 野菜のツナ和え かぼちゃの煮物	とんこつラーメン 牛乳 棒ギョウザ 白菜とチンゲン菜のナムル パイン	