

|    |   | 朝 食                                                  | 昼 食                                                           | 夕 食                                                  |    |   | 朝 食                                                  | 昼 食                                                      | 夕 食                                                        |
|----|---|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----|---|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | ご飯 のり佃煮<br>みそ汁<br>キャベツ入りつくね<br>添え野菜<br>もやしのカレー炒め     | けんちんうどん<br>牛乳<br>揚げたご焼き<br>トマト<br>りんご                         | ケチャップライス<br>クリームシチュー<br>さつまいも入りオムレツ<br>添え野菜          | 16 | 木 | ご飯<br>みそ汁<br>厚焼き卵<br>ねばねば昆布和え<br>カリフラワーカレー煮          | ご飯 牛乳<br>みそ汁<br>トンカツ<br>添え野菜 りんご<br>きんぴらごぼう              | ご飯<br>ポテトと野菜のスープ<br>サーモンチーズ焼き 添え野菜<br>マカロニサラダ<br>あおもりプリン   |
| 2  | 木 | ご飯<br>みそ汁<br>照焼チキン<br>ピーナッツ和え<br>中華炒め                | 深川飯<br>牛乳 梨<br>みそ汁<br>きのこ信田煮<br>ふろふき大根                        |                                                      | 17 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>ミートボール<br>きゅうりの中華和え<br>なすとエリンギのソテー      | ひき肉と野菜の県産カレー<br>牛乳<br>切り干し大根サラダ<br>白桃ポンチ                 |                                                            |
| 3  | 金 |                                                      |                                                               |                                                      | 18 | 土 |                                                      |                                                          |                                                            |
| 4  | 土 |                                                      |                                                               |                                                      | 19 | 日 |                                                      |                                                          | ご飯 みそ汁<br>白身魚フライ<br>いんげんとマッシュルームソテー<br>大根のそぼろあんかけ<br>炒りおから |
| 5  | 日 |                                                      |                                                               | ご飯<br>みそ汁<br>オリーブ豚のひき肉カツ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>大根と卵の煮物 | 20 | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>ソーセージ炒め<br>小松菜のおかか和え<br>茎わかめ炒め煮         | ご飯 牛乳<br>もやしとにらのスープ<br>ホーコーロー<br>豆腐シュウマイ<br>キウイ          | スバゲティミートソース<br>わかめ卵スープ<br>パンプキンサラダ<br>パインゼリー               |
| 6  | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>コーンシュウマイ<br>小松菜の辛子和え<br>すき昆布の煮物         | ご飯 牛乳<br>みそ汁<br>いわしトマト煮<br>水菜のお浸し<br>みそおでん オレンジ               | もち入りきつねうどん<br>かぼちゃチーズフライ<br>わかめと大根の甘酢和え<br>バナナ       | 21 | 火 | ご飯 納豆<br>みそ汁<br>ツナオムレツ<br>添え野菜<br>切り干し大根の含め煮         | ご飯 牛乳<br>みそ汁 りんご<br>赤魚香り揚げ<br>お浸し<br>キャベツソテー             | ご飯<br>根菜のごまみそ汁<br>豚肉しょうが焼き<br>添え野菜 ゆかりスバ<br>ほたてとかぶの炊き合わせ   |
| 7  | 火 | ご飯<br>みそ汁<br>さばしょうゆ粕漬け焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>れんこんきんぴら | ご飯 牛乳<br>いか団子スープ<br>和風チキンソテー<br>添え野菜<br>ひじきのマリネ キウイ           | さつまいもご飯<br>三平汁<br>ごぼう入りつくねハンバーグ<br>添え野菜<br>なすの揚げおろし煮 | 22 | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>ウインナー<br>ピーナッツ和え<br>いんげん炒め              | とんこつラーメン<br>牛乳<br>まるごとグラタン<br>トマト<br>みかん                 | ソースカツ丼<br>みそ汁<br>大根の炒め煮                                    |
| 8  | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>ちくわ甘辛煮<br>ほうれん草のごま和え<br>もやしの中華炒め        | しょうゆラーメン<br>牛乳<br>野菜ギョウザ<br>キャベツとチンゲン菜のナムル<br>りんご             | ポークカレー<br>コーンサラダ<br>福神漬け<br>小魚<br>オレンジ               | 23 | 木 | ご飯<br>みそ汁<br>さば照り焼き<br>塩昆布和え<br>肉と竹の子のみそ炒め           |                                                          | ご飯<br>中華コーンスープ<br>マーボー豆腐<br>野菜ギョウザ<br>添え野菜                 |
| 9  | 木 | ご飯 味付けのり<br>みそ汁<br>ミートオムレツ<br>ミニトマト<br>五目きんぴら        | ほたてピラフ<br>牛乳 グレープフルーツ<br>モロヘイヤと春雨スープ<br>ベーコンポテトバーグ<br>ポークビーンズ | ご飯 みそ汁<br>ホッケみりん漬け焼き<br>つば漬け和え<br>肉じゃが<br>シューチーズ     | 24 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>照り焼きハンバーグ<br>切り干し大根のさっぱり和え<br>いかときくらげ炒め | 食パン<br>ジョアマスクット<br>雪人参ポタージュ<br>ハムカツ 添え野菜<br>マカロニのミートソース煮 |                                                            |
| 10 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>彩り野菜肉団子<br>ほうれん草ののり和え<br>ツナ野菜炒め         | 雪人参パン<br>ジョアストロベリー<br>キャベツと卵のスープ<br>手作りグラタン<br>野菜サラダ          |                                                      | 25 | 土 |                                                      |                                                          |                                                            |
| 11 | 土 |                                                      |                                                               |                                                      | 26 | 日 |                                                      |                                                          | ご飯<br>みそ汁<br>れんこんのはさみ揚げ<br>ポテトサラダ<br>五目豆                   |
| 12 | 日 |                                                      |                                                               | 梅じゃこご飯<br>みそ汁<br>たこメンチ<br>蒸しかぼちゃ<br>がんものそぼろあんかけ      | 27 | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>野菜とわかめの豆腐寄せ<br>ほうれん草のごま和え<br>山菜炒め       | ご飯 牛乳<br>みそ汁 りんご<br>にしん照り焼き<br>漬物<br>鶏肉のおろし煮             | かき揚げうどん<br>ポテトのオープン焼き<br>パンパンジー<br>フルーツポンチ                 |
| 13 | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>ハムソテー<br>アーモンド和え<br>ふき炒め                | ご飯 牛乳<br>すまし汁<br>豆腐寄せの野菜あんかけ<br>ほたてとキャベツの酢みそ和え<br>バナナ         | みそラーメン<br>揚げワニタン<br>モザイクサラダ<br>ジョアプレーン               | 28 | 火 | ご飯<br>みそ汁<br>五目厚焼き卵<br>ほうれん草とツナ和え<br>かぼちゃの煮物         | ご飯 牛乳<br>もずくスープ<br>ハンバーグ<br>粉ふきいも グレープフルーツ<br>温野菜サラダ     | 中華丼<br>みそ汁<br>ごぼうシュウマイ<br>りんご                              |
| 14 | 火 | ご飯 納豆<br>みそ汁<br>肉入り信田煮<br>添え野菜<br>ウインナー野菜炒め          | ご飯 牛乳<br>えびたまスープ<br>たらみそマヨネーズ焼き<br>大豆もやし炒め<br>りんご             | ご飯<br>豆と白菜スープ<br>煮込み風ハンバーグ<br>野菜サラダ                  | 29 | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>ます塩焼き<br>キャベツの酢みそ和え<br>豚肉と白菜炒め          | タンタン麺<br>牛乳<br>肉ギョウザ<br>添え野菜<br>ソファールレモン                 | ご飯<br>とうもろこしのかき玉汁<br>鶏つくね<br>添え野菜<br>がんものそぼろあんかけ           |
| 15 | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>にしん照り焼き<br>もやしのゆかり和え<br>メンマ炒め           | 山菜うどん<br>牛乳<br>五目厚焼き卵<br>野菜の辛子マヨ和え<br>フルーツのチーズ和え              | 鶏そぼろ丼<br>みそ汁<br>野菜ののり酢和え<br>シュウマイ                    | 30 | 木 | ご飯 味付け昆布<br>みそ汁<br>ウインナー<br>添え野菜<br>チンゲン菜ソテー         | ご飯 牛乳<br>あさりと野菜のスープ<br>タンドリーチキン<br>添え野菜 パイン<br>春雨サラダ     | ご飯<br>豚汁<br>さば竜田の甘酢あんかけ<br>添え野菜<br>野菜の磯マヨ和え                |