

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	金	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 白菜のゆかり和え みずの油炒め	ピビンバ 牛乳 わかめスープ ポークシュウマイ りんご		16	土			
2	土				17	日			ご飯 みそ汁 いか寄せフライ いんげんとコーンソテー 根菜のみそ煮
3	日			若菜ご飯 みそ汁 あじ磯辺フライ ほうれん草とコーンのソテー いかとがんと煮物	18	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー ほうれん草のごま和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 三平汁 鶏つくね 添え野菜 わかめと野菜の酢みそ和え グレープフルーツ	とんこつラーメン 肉ギョウザ さつまいものモザイクサラダ りんご
4	月	ご飯 みそ汁 竹輪甘辛煮 小松菜の辛子和え すき昆布炒め	ご飯 牛乳 オニオンスープ ケチャップチキン 添え野菜 オレンジ カレー味のマカロニサラダ	ほたて塩ラーメン 野菜ギョウザ 白菜と人参サラダ 大学芋	19	火	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ もやしのゆかり和え 五目きんぴら	麦ご飯 牛乳 みそ汁 ほっけみりん漬け焼き なめ草和え みかん がんもの含め煮	
5	火	ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草ののり和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 かき玉汁 鮭フライ 添え野菜 大豆もやしとにら炒め グレープフルーツ	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け いもけんぴ小魚 パイ	20	水	ご飯 納豆 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 カリフラワーカレー煮	スパゲティミートソース ジョアブルーベリー 豆と白菜のスープ パンプキンサラダ カリフラワーカレー煮	ガパオライス ゲーンチュート ヤムウンセン グレープフルーツ
6	水	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ いんげんのごま和え もやしの中華炒め	ご飯 牛乳 きつねうどん 牛乳 じゃがバター茶巾 カリフラワー甘酢漬け ソフトクリームみかんヨーグルト	ご飯 パナナ すまし汁 ほっけ甘塩焼き 野菜のアーモンド和え みそおでん	21	木	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 いんげんのおかか和え メンマ炒め	こうしめし 牛乳 みそ汁 ポークメンチカツ 添え野菜 ならえ りんご	ご飯 きくらげとほたてのチャウダー ハンバーグ 添え野菜 フライドポテト もやしと小魚サラダ
7	木	ご飯 納豆 みそ汁 鶏しょうが焼き 添え野菜 ツナ野菜炒め	ご飯 牛乳 牛乳 みそ汁 野菜の磯香和え りんご	ご飯 パナナ トックツ ブルコギ 豆腐シュウマイ 添え野菜	22	金	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 キャベツの昆布和え 肉とれんこんのみそ炒め	ビタパン 牛乳 野菜スープ スライスチーズ ポテトサラダ ウインナー 洋風おでん クリスマスケーキ	
8	金	ご飯 みそ汁 ハムソテー プロッコリーのおかか和え たけのこ甘辛炒め	りんごパン ジョアブレン パンプキンポタージュ ミートソースオムレツ 添え野菜 プロッコリーとコーンのサラダ		23	土			
9	土				24	日			
10	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	25	月			
11	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 いわししょうが煮 小松菜ともやしのお浸し なすのみそ炒め キウイ	山菜うどん ポテトコロッケ 厚焼き卵 キャベツのわさびマヨ和え ソファールレモン	26	火			
12	火	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き ねばねば昆布和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 りんご 大根のもち麦とひき肉あんかけ	チャーハン 中華風スープ 春巻き 野菜サラダ	27	水			
13	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ウインナー 添え野菜 もやしのカレー炒め	塩ラーメン 牛乳 ごぼうギョウザ 添え野菜 フルーツ杏仁	ご飯 チョコシュウ ミートボールスープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 サラダスパゲティ	28	木			
14	木	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ 野菜のツナ和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 にらたまスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル パイ	ご飯 みそ汁 鶏から揚げ ベーコンポテトバーグ 添え野菜 ゆかりスバ なすの煮浸し	29	金			
15	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね アーモンド和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 みそ汁 牛乳 大根と海藻サラダ 福神漬け りんご		30	土			
					31	日			