

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食	
1	月				16	火	ご飯 みそ汁 ウインナー 白菜のゆかり和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 みそ汁 野菜とわかめ豆腐のおろしがけ マーボーなす りんご	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ 巣ごもり卵 アーモンド和え 筑前煮	
2	火				17	水	ご飯 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 もやしのカレー炒め	スパゲティナポリタン 牛乳 なるとのスープ 野菜サラダ プレーンヨーグルト	ご飯 すまし汁 ほっけみりん漬け焼き キャベツの酢みそ和え 肉じゃが ミニたい焼き	
3	水				18	木	ご飯 みそ汁 ハムソテー 白菜のお浸し きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 鶏団子汁 白身魚フライ 添え野菜 グレープフルーツ かぼちやの煮物	チャーハン 中華コーンスープ ポークシュウマイ 春雨サラダ	
4	木				19	金	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ ピーナッツ和え キャベツソテー	ひき肉カレー 牛乳 大根と海藻サラダ 福神漬け りんご		
5	金				20	土				
6	土				21	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ ヨーグルトレーズン	
7	日				22	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 味付き納豆 みそ汁 キウイ いわししょうが煮 ほうれん草のお浸し れんこんきんぴら	もち入りきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 五月厚焼き卵 添え野菜 パンブキンサラダ	
8	月				23	火	ご飯 みそ汁 青じそ入り鶏つくね ねばねば昆布和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 豆と白菜スープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 りんご サラダスパゲティ	ご飯 みそ汁 アジフライ チョレギスパ 添え野菜 大根のもち麦とひき肉あんかけ	
9	火				24	水	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ にらツナ和え 豚肉と白菜炒め	札幌風みそラーメン 牛乳 肉ギョウザ トマト バナナ	ご飯 野菜スープ オムレツのホワイトソース添え 添え野菜 ポークビーンズ フルーツムース	
10	水				25	木	ご飯 みそ汁 ウインナー アーモンド和え いかときくらげ炒め	わかめご飯おにぎり 牛乳 みそ汁 ます塩焼き 即席漬け あおもりプリン	ビビンバ にら玉スープ レバー入り野菜まんじゅう りんご	
11	木				26	金	ご飯 味付けのり みそ汁 豚肉雪人参醤油焼き 添え野菜 カリフラワーカレー煮	ハンバーガー (チーズハンバーグ 添え野菜) トマトと赤ぶどうジュース コーンポタージュ マカロニのミートソース煮		
12	金				27	土				
13	土				28	日			若菜ご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー がんもの含め煮	
14	日			ハッシュドポーク こんにやくサラダ ソフトクリームヨーグルト アーモンド小魚	29	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー なめ茸和え たけのこ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 バイン 鶏つくね 添え野菜 野菜の磯マヨ和え	しょうゆラーメン 豆腐シュウマイ ポテトサラダ トマト レモンヨーグルト	
15	月	ご飯 みそ汁 さば塩煮 ほうれん草のごま和え みずの油炒め	ご飯 ジョアストロベリー 茎わかめのスープ ハンバーグ 粉ふきいも 根菜サラダ	カレーうどん じゃがバター茶巾 ブロックーとほたてのサラダ バナナ		30	火	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草のり和え なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 けの汁 りんご さば塩こうじ漬け焼き キャベツの塩昆布和え 子とえ	ポークカレー 茎わかめのサラダ 福神漬け 辛けんぴ小魚 バナナ
					31	水	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き キャベツのごま和え チンゲン菜ソテー	ご飯 牛乳 ほたてのフリッター 添え野菜 オレンジ	ご飯 キャベツと卵のスープ 煮込み風ハンバーグ 野菜サラダ	