

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	木	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 アーモンド和え ツナ野菜炒め	ご飯 牛乳 えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 りんご 大豆もやし炒め	ご飯 もやしとにらのスープ マーボー豆腐 ほうれん草入りギョウザ 大根ときゅうりのキムチ和え	16	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね もやしのごま和え キャベツ炒め	トルコライス (シーフードピラフ ナポリタン ヒレカツ 添え野菜) 野菜スープ ジョアマスカット ブロッコリーとコーンのサラダ	
2	金	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 卵の中華炒め	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ 節分プリン		17	土			
3	土				18	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ ヨーグルトレーズン
4	日			ご飯 味付けとろろ みそ汁 白身魚フライ 蒸しかぼちゃ 五目豆	19	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー アーモンド和え ふき炒め	ご飯 牛乳 きりたんぼ汁 いわしみそ煮 漬物 里芋の煮つけ転がし キウイ	とんこつラーメン 肉ギョウザ ポテトサラダ バナナ
5	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ にしん照り焼き つば漬け和え がんものそぼろあんかけ	かき揚げうどん まるごとグラタン ほうれん草のツナ和え 大学芋	20	火	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ キャベツの昆布和え カリフラワーカレー煮	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 青じそ入りつくね なめ苣和え すき昆布の煮物	ご飯 鶏団子汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 ゆかりスバ なすの揚げおろし煮
6	火	ご飯 みそ汁 さば塩焼き ほうれん草のごま和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 わかめスープ 和風チキンソテー 添え野菜 りんご ポトフ	ケチャップライス クリームシチュー オムレツ 添え野菜	21	水	ご飯 みそ汁 ハムソテー 小松菜のツナ和え かぼちゃの煮物	スパゲティミートソース 牛乳 ポテトと野菜のスープ れんこんと豆のサラダ グレープフルーツ	キムチチャーハン ワンタンスープ フィレオチキン 添え野菜 シューチーズ
7	水	ご飯 みそ汁 ミートボール チンゲン菜のなめ苣和え もやしのカレー炒め	塩ラーメン 牛乳 野菜ギョウザ トマト レモンヨーグルト	ご飯 すまし汁 みそカツ 添え野菜 ゆかりスバ ほたてと大根の炊き合わせ	22	木	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ チョレギサラダ いんげん炒め	ポークカレー 牛乳 茎わかめサラダ 福神漬け パイン	
8	木	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ キャベツの酢みそ和え メンマ炒め	衣笠丼 牛乳 みそ汁 水菜ののり和え パイン	ご飯 わかめスープ ハンバーグ 粉ふきいも 温野菜サラダ ボンデドーナッツ	23	金			
9	金	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き ピーナッツ和え 肉とれんこんのみそ炒め	雪人参コッペパン 牛乳 りんご きくらげとえびのチャウダー ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ		24	土			
10	土				25	日			ご飯 みそ汁 オリーブ豚のひき肉カツ ほうれん草ときのこのソテー 大根とこんにやくの煮物
11	日				26	月	ご飯 みそ汁 さば水煮 ピーナッツ和え 肉とれんこんのみそ炒め	ご飯 牛乳 たら汁 肉入り信田煮 添え野菜 りんご きんぴらごぼう	けんちんうどん えびにらまんじゅう 添え野菜 フルーツのチーズ和え
12	月			ご飯 みそ汁 鮭フライ 切り干し大根のさっぱり和え かぼちゃのそぼろあんかけ	27	火	ご飯 みそ汁 ウインナー 切り干し大根の辛子マヨ和え たけのこ甘辛炒め	ご飯 牛乳 オニオンスープ えびカツ 添え野菜 ブロッコリーの甘みそせ はっさく	鶏そぼろ丼 つみれ汁 野菜の磯香和え パインゼリー
13	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のおかか和え ひじきの五目炒め	ご飯 牛乳 キャベツと卵のスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ いよかん もやしと小魚サラダ	ご飯 スープカレー ポテトコロッケ 厚焼き卵 カリフラワー甘酢漬け 炒り豆腐	28	水	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 野菜のごま和え ピーマン炒め	みそカレー牛乳ラーメン 牛乳 ポークシュウマイ トマト バナナ	ご飯 みそ汁 ほっけ甘塩焼き なめたけ和え 肉じゃが グレープフルーツ
14	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 ねばねば昆布和え 肉野菜炒め	きつねうどん 牛乳 レバー野菜入りまんじゅう キャベツのわさびマヨ和え チョコプリン	ご飯 なるとのスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 ジャーマンポテト	29	木	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ いんげんのおかか和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 巣ごもり卵 白菜のゆかり和え 鶏肉のおろし煮	ご飯 根菜のごまみそ汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 ゆかりスバ マーボーなす
15	木	ご飯 みそ汁 ウインナー キャベツのナムル 中華炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご さばカレー風味焼き 白菜のお浸し みそおでん	鶏飯(スープ) れんこんのはさみ揚げ わかめの酢みそ和え プレーンヨーグルト					