

| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | | | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|---|--|----|---|---|--|---|
| 1 | 土 | | | | 16 | 日 | | | ご飯 みそ汁 メンチカツ アスパラとコーンのソテー 大根と卵の煮物 炒りおから |
| 2 | 日 | | | ポークカレー こんにやくサラダ 福神漬け 小魚 オレンジ | 17 | 月 | ご飯 みそ汁 ハムソテー ほうれん草のお浸し 茎わかめ炒め煮 | ご飯 牛乳 ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル パイン | スパゲティミートソース いか団子スープ 野菜サラダ ジョアプレーン |
| 3 | 月 | ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え たけのこ甘辛炒め | ご飯 牛乳 野菜となるとスープ ケチャップチキン 添え野菜 グレープフルーツ ジャーマンポテト | 煮干ししょうゆラーメン 肉ギョウザ 添え野菜 雪人参蒸しパン | 18 | 火 | ご飯 味付け昆布 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 かぼちゃの煮物 | ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 グレープフルーツ がんもの含め煮 | チャーハン もやしとにらのスープ レバー野菜入りまんじゅう トマト フルーツムース |
| 4 | 火 | ご飯 みそ汁 ツナオムレツ 菜の花のごま和え 切り干し大根の含め煮 | ご飯 牛乳 みそ汁 かみかみこんにやく たこメンチ ほうれん草ときのこのソテー 根菜サラダ | ご飯 きくらげとえびのチャウダー ハンバーグ 粉ふきいも トマト マカロニサラダ | 19 | 水 | ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草としめじのごま和え ツナ野菜炒め | みそラーメン 牛乳 ごぼうギョウザ 添え野菜 ソフトクリームヨーグルト | ご飯 オニオンスープ チーズ入りハンバーグ ケチャップスパ 人参グラッセ ひじきのマリネ |
| 5 | 水 | ご飯 みそ汁 ほっけ昆布醤油焼き ピーナッツ和え もやしのカレー炒め | つけけんちんうどん 牛乳 五目厚焼き卵 添え野菜 プレーンヨーグルト | ご飯 パナナ 野菜スープ ポークピカタ 添え野菜 チョレギスパ なすとトマトのピリ辛炒め | 20 | 木 | ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 キャベツの塩昆布和え メンマ炒め | ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 鶏つくね 添え野菜 野菜の磯マヨ和え オレンジ | ご飯 みそ汁 揚げ豆腐の肉みそかけ いかと大根の煮物 冷凍ピーチ |
| 6 | 木 | ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 小松菜のおかか和え 豚肉と白菜炒め | ご飯 牛乳 どうもろこしのかき玉汁 和風ポークソテー 添え野菜 オレンジ れんこんきんぴら | かき揚げといか天丼 せんべい汁 野菜の磯香和え | 21 | 金 | ご飯 みそ汁 ウインナー ピーナッツ和え みずの油炒め | ルーローハン 牛乳 春雨スープ 野菜サラダ パイン | |
| 7 | 金 | ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜ゆかり和え 中華炒め | ハッシュドポーク 牛乳 大根と海藻サラダ キウイ | | 22 | 土 | | | |
| 8 | 土 | | | | 23 | 日 | | | ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ポテトコロッケ 切り干し大根のゆかり和え がんものそぼろあんかけ |
| 9 | 日 | | | 若菜ご飯 みそ汁 ハムカツ 人参とほうれん草ソテー 卵サラダ | 24 | 月 | ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ねばねば昆布和え ふき炒め | ご飯 牛乳 みそ汁 あおもりプリン 彩り野菜肉団子 トマト 味付けとろろ ブロッコリーとコーンのサラダ | 冷やし中華 ほうれん草入りギョウザ モザイクサラダ パナナ |
| 10 | 月 | ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め アスパラおかか和え ひじきの五目煮 | ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ いわしみそ煮 ほうれん草のごま和え 高野豆腐の含め煮 | カレーうどん まるごとグラタン ほたてと野菜の和え物 大学芋 | 25 | 火 | ご飯 納豆 みそ汁 トマトオムレツ 添え野菜 きんぴらごぼう | ご飯 牛乳 えびたまスープ 鮭花団焼き 添え野菜 大豆もやしとにら炒め オレンジ | ご飯 茎わかめスープ 和風ポークソテー 添え野菜 ゆかりスパ ポトフ |
| 11 | 火 | ご飯 みそ汁 ます塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え 五目きんぴら | ご飯 牛乳 中華風スープ ミートボールのチリソース煮 春雨サラダ パイン | チキンドリア キャベツと卵のスープ サクッと枝豆 添え野菜 | 26 | 水 | ご飯 みそ汁 あじ塩麹漬け焼き チョレギサラダ もやしの中華炒め | 冷やしきつねうどん 牛乳 かぼちゃチーズフライ カリフラワー甘酢漬け キウイ | ガパオライス ゲーンチュート ヤムウンセン マンゴープリン |
| 12 | 水 | ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 カリフラワーカレー炒め | 野菜の和風スパゲティ 牛乳 わかめ卵スープ おさかなハッシュドポテト パナナ | ご飯 白菜とタラのスープ ホイコーロー えびシュウマイ 切り干し大根の辛子マヨ和え | 27 | 木 | ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 アスパラの辛子マヨ和え 肉とたけのこのみそ炒め | ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ 福神漬け 冷凍みかん | 《お誕生会》 ガーリックライス 野菜スープ ケーキ フライ盛り合わせ マッシュポテト 添え野菜 |
| 13 | 木 | ご飯 みそ汁 ウインナー アーモンド和え なすのみそ炒め | 梅じゃこご飯 牛乳 オレンジ すまし汁 小松菜の豆乳寄せ ふろふき大根 | ご飯 みそ汁 ほっけ甘塩焼き もやしのごま和え 鶏肉のおろし煮 ミニたい焼き | 28 | 金 | ご飯 みそ汁 玄米入りつくね アーモンド和え なすとエリンギのソテー | 米粉パン ジョアストロベリー 豆と白菜スープ キッシュ ごぼうサラダ | |
| 14 | 金 | ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね 白菜のお浸し 卵の中華炒め | 雪人参パン 野菜スープ ジョアブルーベリー オムレツのホワイトソース添え 添え野菜 ペンネアラビアータ | | 29 | 土 | | | |
| 15 | 土 | | | | 30 | 日 | | | ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ポテトサラダ れんこんきんぴら |