		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え ひじきの五目炒め	ご飯 牛乳 もやしとにらのスープ 酢豚 キャベツとチンゲン菜のナムル パイン	冷やしきつねうどん たこ焼き トマト 添え野菜 カクテルゼリーのりんごポンチ	16	火	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め 酢みそ和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ 青じそ入り鶏つくね もやしのツナ和え なすの煮浸し	ご飯 中華コーンスープ マーボー豆腐 肉ギョウザ 大根ときゅうりのキムチ和え
2	火	ご飯 味付けのり みそ汁 ハムソテー 添え野菜 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ さばしょうが煮 白菜のお浸し れんこん炒め	牛ブルコギ井 スンドゥブ わかめと野菜のごま酢和え	17	水	ご飯 みそ汁 赤魚ごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え もやしの中華炒め	冷やし納豆うどん 牛乳 里芋コロッケ 切り干し大根の辛子マヨ和え レモンヨーグルト	夏野菜カレー 大根と海藻サラダ 黒糖ビーンズ 冷凍みかん
3	水	ご飯 みそ汁 ます塩焼き ピーナッツ和え 大豆もやし炒め	冷やし中華 牛乳 カレーギョウザ 蒸しかぼちゃ バナナ	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐のおろしかけ 肉じゃが みかんジュレ	18	木	ご飯 味付け昆布 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 いかときくらげの炒め物	ご飯 牛乳 野菜スープ チキンフリカッセ 野菜のコンフィ 冷凍パイン	ご飯 ブルーベリー大福 茎わかめのスープ ハンバーグ 人参のグラッセ 小魚サラダ
4	木	ご飯 みそ汁 ウインナー ねばねば昆布和え たけのこ甘辛炒め	ご飯 牛乳 野菜スープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 グレープフルーツ サラダスパゲティ	ご飯 豚汁 ぶり照り焼き 即席漬け なすの揚げおろし煮	19	金	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ ほうれん草のなめ茸和え 豚肉と糸ごんの炒め物	ハッシュドポーク ジョアマスカット こんにやくサラダ いもけんぴ小魚	
5	金	ご飯 みそ汁 ミートボール いんげんのおかか和え 中華炒め	野菜かき揚げといか天丼 牛乳 みそ汁 大根のもち麦とひき肉あんかけ セタソーダゼリー		20	土			
6	土				21	日			
7	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ もずくめかぶ	22	月			
8	月	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のごま和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 肉団子のみそ汁 いわしのみそ煮 小松菜のなめたけ和え きんぴらごぼう オレンジ	中華ざる風麵 ちくわの磯辺揚げ ポテトのオープン焼き いんげんとマッシュルームソテー ソフトクリームみかんヨーグルト	23	火			
9	火	ご飯 みそ汁 さば照り焼き もやしのゆかり和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 オニオンスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ キウイ なすとトマトのピリ辛炒め	衣笠井 根菜のごまみそ汁 ブロッコリーの甘みそのせ バナナ	24	水			
10	水	ご飯 納豆 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 れんこんきんぴら	冷やしサラダうどん 牛乳 フルーツムース ほたてシュウマイ 揚げないフレンチポテト トマト	ご飯 スープカレー しらすわかめ入り厚焼き卵 豆コロッケ カリフラワー甘酢漬け チャプチェ	25	木			
11	木	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ アーモンド和え チンゲン菜ソテー	ソースカツ丼 牛乳 みそ汁 こじわり グレープフルーツ	ご飯 えび玉スープ 鮭花園焼き 添え野菜 大豆もやしとにら炒め いちご杏仁豆腐	26	金			
12	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 チョレギサラダ 卵の中華炒め	セルフサンドコッペパン ジョアプレーン コーンポタージュ ウインナー 添え野菜 マカロニのミートソース煮		27	土			
13	土				28	日			
14	日				29	月			
15	月			わかめご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草ときのこソテー 大根とこんにやくの煮物	30	火			
					31	水			