

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	火	ご飯 みそ汁 ます塩焼き 白菜のお浸し 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご キャベツ入りつくね カリフラワーマリネ 五目きんぴら	ひき肉カレー 春雨サラダ メイプルビーンズ グレープフルーツ	16	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め いんげんのごま和え チンゲン菜ソテー	みそラーメン 牛乳 たこ焼き トマト バナナ	ご飯 茎わかめスープ ハンバーグ 人参グラッセ ケチャップスパ パイン ジャーマンポテト
2	水	ご飯 納豆 みそ汁 目玉焼き 添え野菜 もやしの中華炒め	しょうゆラーメン 牛乳 野菜ギョウザ きゅうりのキムチ和え プリン	ご飯 みそ汁 鶏から揚げ 添え野菜 ゆかりスパ 大根の炒め煮	17	木	ご飯 納豆 みそ汁 コンシューマイ 添え野菜 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 だんご汁 とり天 添え野菜 りんご ほたてと野菜の酢みそ和え	ご飯 中華コンスープ マーボー豆腐 キャベツとチンゲン菜のナムル プレーンヨーグルト
3	木	ご飯 みそ汁 ウインナー ほうれん草のごま和え キャベツ炒め	ご飯 牛乳 茎わかめスープ 和風チキンソテー 添え野菜 ポトフ グレープフルーツ	ご飯 かき玉汁 ぶり照り焼き 即席漬け 筑前煮	18	金	ご飯 みそ汁 ウインナー ピーナッツ和え 大豆もやし炒め	ポークカレー 牛乳 茎わかめのサラダ オレンジ	
4	金	ご飯 みそ汁 ミートボール なめ茸和え みずの油炒め	ケチャップライス 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ りんご		19	土			
5	土				20	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ 添え野菜 粉ふきいも がんものそぼろあんかけ
6	日			ご飯 みそ汁 ハムカツ 人参とほうれん草のソテー 里芋の煮つ転がし 炒りおから	21	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー 大根の梅和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 いわししょうが煮 ほうれん草のごま和え 肉じゃが りんご	スパゲティカルボナーラ せん切り野菜スープ 温野菜サラダ パインゼリー
7	月	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね 小松菜の辛子和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ ほっけみりん漬け焼き 白菜のお浸し 大根のそぼろあんかけ	塩ラーメン ポークシューマイ さつまいものモザイクサラダ りんご	22	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 チヨレギサラダ みずの油炒め	ご飯 牛乳 中華風スープ ミートボールチリソース煮 かぼちゃシューマイ グレープフルーツ	余暇活動のため 夕食無し
8	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 キャベツの塩昆布和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 わかめスープ チリコンカン サラダスパゲティ パイン	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 添え野菜 なすとトマトのピリ辛炒め チヨコシュー	23	水	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草ののり和え カリフラワーカレー煮	きつねうどん 牛乳 ポテトコロッケ キャベツのわさびマヨ和え ラフランスゼリー	ご飯 オレンジ 白菜とたらのスープ チキンピカタ 添え野菜 ゆかりスパ ひじきのマリネ
9	水	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 アーモンド和え もやしのカレー炒め	かき揚げうどん 牛乳 じゃがバター茶巾 ウインナー野菜炒め プレーンヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭花園焼き 添え野菜 キャベツソテー バナナ	24	木	ご飯 味付け昆布 みそ汁 豚肉雪人参醤油焼き 添え野菜 ツナ野菜炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 大根とこんにやくのみそおでん りんご	ご飯 みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 ごぼうサラダ
10	木	ご飯 味付けのり みそ汁 フィレオチキン 添え野菜 たけのこ炒め	梅じゃごご飯 牛乳 りんご 根菜のごまみそ汁 肉入り信田煮 ブロッコリーの甘みそせ	チャーハン もやしとらのスープ 肉ギョウザ 揚げないフレンチポテト 添え野菜	25	金	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 揚げないフレンチポテト 豚肉と糸こんにやくの炒め物	バーガーパン 照り焼きハンバーグ 添え野菜 ジョアプレーン 白菜のナムル ペンネアラビアータ	
11	金	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き 白菜のゆかり和え 肉とれんこんのみそ炒め	食パン キャラメルクリーム ジョアストロベリー 豆と白菜のスープ オムレツのミートソース添え 添え野菜 マッシュポテト	ご飯 肉団子汁 揚げ豆腐のおろしがけ 野菜の磯マヨ和え キウイ	26	土			
12	土	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 小松菜のおかか和え いかときくらげ炒め			27	日			ハッシュドポーク こんにやくサラダ ヨーグルトレーズン
13	日				28	月	ご飯 みそ汁 いわしみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 スープカレー 厚焼き卵 トマト グレープフルーツ ヤーコンサラダ	つけけんちんうどん 豆コロッケ アーモンド和え バナナ
14	月				29	火	ご飯 のり佃煮 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 もやしの中華炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 赤魚の香り揚げ 小松菜のお浸し れんこんきんぴら	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ベーコンポテトバーグ 切り干し大根のさっぱり和え 炒り豆腐
15	火			ご飯 みそ汁 いわしフライ ほうれん草ときこのソテー 大根とこんにやくの煮物	30	水	ご飯 みそ汁 ミートボール ねばねば昆布和え メンマ炒め	タンタン麺 牛乳 肉ギョウザ 添え野菜 レモンヨーグルト	ご飯 豆乳汁 ほっけ塩焼き 即席漬け 山菜炒め りんご
					31	木	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め わかめと野菜の酢みそ和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 なるとのスープ チキンソテーマトソース添え 添え野菜 キウイ かぼちゃの煮物	オムライス 野菜スープ ウインナー 添え野菜 温野菜のバーニャカウダ