

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	土				16	日			ご飯 みそ汁 鮭のメンチカツ いんげんとコーンのソテー 根菜のみそ煮 炒りおから
2	日			梅じゃこご飯 みそ汁 ハムカツ いんげんとマッシュルームソテー 卵サラダ	17	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子と和え 切り干し大根の煮物	麦ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 若竹信田煮 ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ じゃがバター茶巾 野菜とウインナー炒め フルーツ杏仁
3	月	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 小松菜のおかか和え 茎わかめ炒め煮	麦ご飯 牛乳 みそ汁 いわししょうが煮 もやしのごま和え 肉じゃが 節分布林	塩ラーメン 肉ギョウザ パンブキンサラダ りんご	18	火	ご飯 みそ汁 ほっけ昆布醤油焼き わかめと大根の甘酢和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 わかめスープ チキンカツ 添え野菜 オレンジ 大豆もやしと小魚サラダ	ご飯 モロヘイヤと春雨スープ ハンバーグ 添え野菜 ケチャップスパ ポトフ りんご
4	火	ご飯 みそ汁 ウインナー ほうれん草とツナの和え物 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 つみれスープ 揚げ豆腐の肉みそがけ 野菜の磯マヨ和え りんご	鶏飯(スープ) キャベツ入りつくね 添え野菜 チョコ布林	19	水	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 ツナ野菜炒め	スパゲティミートソース 牛乳 いか団子スープ レモンヨーグルト	ご飯 かき玉汁 ぶり照り焼き 即席漬け 筑前煮
5	水	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き キャベツの塩昆布和え 肉とたけのこのみそ炒め	きつねうどん 牛乳 ポークシュウマイ 切り干し大根のさっぱり和え プレーンヨーグルト	ご飯 とうもろこしのかき玉汁 和風ポークソテー 添え野菜 ゆかりスパ ジャーマンポテト	20	木	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ねばねば昆布和え もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 黄金汁 りんご さばみそ煮 いんげんのおかか和え 車麩の煮物	野菜かき揚げといか天丼 白菜と肉団子のみそ汁 野菜ののり酢和え グレープフルーツ
6	木	ご飯 納豆 みそ汁 フィレオチキン 添え野菜 カリフラワーカレー煮	ご飯 牛乳 茎わかめスープ 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも パイン 大豆もやし炒め	ご飯 みそ汁 赤魚の香り揚げ お浸し 五目きんぴら ムース	21	金	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 もやしとにらのナムル たけのこ炒め	枝豆ご飯 牛乳 みそ汁 キウイ 鶏つくね 添え野菜 大根のもち麦とひき肉あんかけ	
7	金	ご飯 みそ汁 ミートボール ピーナッツ和え 中華炒め	ご飯 みそ汁 チキンカレー 牛乳 コーンサラダ りんご		22	土			
8	土				23	日			
9	日			ご飯 みそ汁 いわしフライ ほうれん草ときのこのソテー がんものそぼろあんかけ	24	月			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 味噌汁もずくめかぶ
10	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のごま和え すき昆布炒め	ご飯 牛乳 すまし汁 グレープフルーツ ポークメンチカツ 蒸しかぼちゃ 大根とこんにゃくのみそおでん	スパゲティナポリタン 野菜スープ お魚ハッシュドポテト 添え野菜 レモンヨーグルト	25	火	ご飯 味噌汁 豚肉雪人参醤油焼き 添え野菜 かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 はっさく さんま甘露煮 白菜のゆかり和え ひじきの五目煮	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め煮
11	火	ご飯 のり佃煮 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 なすのみそ炒め	ハッシュドポーク ジョアブレン こんにゃくサラダ	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 キャベツのナムル	26	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め もやしのごま和え チンゲン菜ソテー	かき揚げうどん 牛乳 五目厚焼き卵 キャベツのわさびマヨ和え バナナ	ご飯 ポテトと野菜のスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 ブロッコリーとコーンのサラダ
12	水	ご飯 みそ汁 ハムソテー なめ茸和え れんこんきんぴら	ワンタン入りラーメン 牛乳 さつまいものモザイクサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 はっさく 鶏肉のおろし煮	27	木	ご飯 みそ汁 ハムソテー いんげんのおかか和え 卵の中華炒め	衣笠丼 牛乳 根菜のごまみそ汁 ブロッコリーの甘みそのせ りんご	ご飯 りんごゼリー えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 大豆もやしとにら炒め
13	木	ご飯 みそ汁 さば塩焼き 白菜のお浸し 豚肉と糸こんにゃくの炒め物	鶏そぼろ丼 牛乳 白菜とわかめの酢の物 りんご	ご飯 スープカレー 巣ごもり卵 かぼちゃチーズフライ トマト ごぼうサラダ	28	金	ご飯 みそ汁 目玉焼き チョレギサラダ みずの油炒め	ハンバーガー (照り焼きハンバーグ レタス) ジョアマスクット パンブキンポタージュ マカロニのミートソース煮	
14	金	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ アーモンド和え もやしの中華炒め	ピザトースト ジョアストロベリー 野菜となるとスープ ミートボール 添え野菜						
15	土								