

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	日			ご飯 鮭ふりかけ みそ汁 レモンメンチカツ 人参とほうれん草ソテー 卵サラダ	16	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ほうれん草のり和え 炒りおから	麦ご飯 牛乳 すまし汁 オレンジ いわしみそ煮 小松菜ともやしのお浸し れんこん中華炒め	スパゲティミートソース 卵スープ 野菜サラダ レモンヨーグルト
2	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー いんげんのごま和え ふき炒め煮	麦ご飯 牛乳 肉団子汁 グレープフルーツ さばみそ煮 ほうれん草ともやしのお浸し ひじきの五目煮	ワンタン入りラーメン ポテトのオープン焼き ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	17	火	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ 小松菜のごま和え もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 石狩汁 ザンギ 添え野菜 すき昆布の煮物 グレープフルーツ	ご飯 中華風スープ ホイコーロー 春巻き わさびマヨ和え
3	火	ご飯 みそ汁 ミートボール ねばねば昆布和え いかときくらげ炒め	ご飯 牛乳 かき玉汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 オレンジ なすの煮浸し	ご飯 みそ汁 赤魚の香り揚げ お浸し れんこんきんぴら バナナ	18	水	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 キャベツ炒め	塩ラーメン 牛乳 肉ギョウザ プレーンヨーグルト	ご飯 とうもろこしのかき玉汁 ほっけ甘塩焼き 即席漬け みそおでん
4	水	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 カリフラワーカレー煮	つけけんちんうどん 牛乳 かぼちゃチーズフライ 添え野菜 菌の衛生週間ゼリー	ご飯 茎わかめのスープ ハンバーグ トマト ケチャップスパ 温野菜サラダ	19	木	ご飯 みそ汁 ちくわ炒め もやしのごま和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏つくね 添え野菜 野菜の磯マヨ和え パイン	ひき肉カレー コーンサラダ 小魚 グレープフルーツ
5	木	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 白菜のゆかり和え いんげん炒め	ご飯 牛乳 たけのこ汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 キウイ キャベツソテー	ルーローハン モロヘイヤと春雨スープ ブロッコリーとコーンのサラダ 青梅ゼリー	20	金	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの塩昆布和え 肉とれんこんのみそ炒め	ケチャップライス ジョアマスカット クリームシチュー 大豆もやしと小魚サラダ	
6	金	ご飯 みそ汁 目玉焼き ピーナッツ和え 白菜と豚肉炒め	ハッシュドポーク 牛乳 野菜サラダ パイン		21	土			
7	土				22	日			ご飯 ねぎくめかぶ みそ汁 メンチカツ 蒸しかぼちゃ 大根とこんにやくの煮物
8	日			梅じゃこご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草ときのこのソテー 里芋の煮つけ転がし	23	月	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ピーナッツ和え みずの油炒め	麦ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ いわしフライ カリフラワー甘酢漬け 五目きんぴら	みそラーメン ポークシュウマイ ほうれん草と人参サラダ ポンデチヨコ
9	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ さんまかば焼き ほうれん草のごま和え 大根のもち麦とひき肉あんかけ	きつねうどん 厚焼き卵 ポテトサラダ シューチーズ	24	火	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 小松菜のおかか和え ウインナー野菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 あおもりプリン 彩り野菜肉団子 添え野菜 切り干し大根の含め煮	ご飯 みそ汁 豚肉の重人参醤油焼き 添え野菜 茎わかめ炒め煮 オレンジ
10	火	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 なめたけ和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 もやしとにらのスープ ミートボールのチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ グレープフルーツ	野菜かき揚げといか天丼 豚汁 野菜の磯香和え	25	水	ご飯 みそ汁 ハムソテー ほうれん草とツナの和え物 いんげん炒め	冷やしきつねうどん 牛乳 えびにらまんじゅう トマト バナナ	ご飯 ひつつみ汁 とり天 添え野菜 野菜のり酢和え
11	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 きゅうりの中華和え もやしの中華炒め	野菜の和風スパゲティ 牛乳 わかめ卵スープ フルーツヨーグルト	ご飯 きくらげとえびのチャウダー チキンソテーマトソース 粉ふきいも ごぼうサラダ	26	木	ご飯 みそ汁 いわしみそ煮 切り干し大根のゆかり和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 ポテトと野菜のスープ 照焼チキン 添え野菜 グレープフルーツ サラダスパゲティ	チャーハン あさり野菜のスープ 野菜ギョウザ もやしとにらのナムル
12	木	ご飯 のり佃煮 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 添え野菜 メンマ炒め	ガパオライス ジョアストロベリー ゲーンチュート ヤムウンセン	ご飯 みそ汁 鮭花団焼き 添え野菜 ゆかりスパ 大豆もやしとにら炒め パイン	27	金	ご飯 味付けのり みそ汁 フィレオチキン ミニトマト 卵の中華炒め	ポークカレー ジョアブルーベリー 大根と海藻サラダ	
13	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね アーモンド和え なすのみそ炒め	あんバタートースト 牛乳 トマトのスープ オムレツのホワイトソース添え スモークチキンのマリネ		28	土			
14	土				29	日			ご飯 みそ汁 あじフライ ほうれん草ときのこのソテー がんものそぼろあんかけ
15	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ いんげんとコーンのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ	30	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ アーモンド和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 しじみ汁 肉入り信田煮 添え野菜 大根の炒め物 冷凍みかん	中華ざる風麺 ちくわの磯辺揚げ じゃがバター茶巾 辛子マヨ和え ジョアストロベリー