

		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 アーモンド和え すき昆布炒め	麦ご飯 牛乳 みそ汁 りんご ほっけ昆布しょうゆ焼き 白菜のゆかり和え 五目きんぴら	焼きそば わかめスープ 東北食材シュウマイ 添え野菜 モザイクサラダ	16	火	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 もやしとにらのスープ ホイコーロー 春巻き パイン	余暇活動のため 夕食無し
2	火	ご飯 みそ汁 みそほうれん草入り厚焼き卵 いんげんのおかか和え れんこんきんぴら	ご飯 ジョアストロベリー トマトスープ ハンバーグ 粉ふきいも 温野菜サラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の香り揚げ お浸し 大根のもち麦とひき肉あんかけ ラフランスゼリー	17	水	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き 小松菜のごま和え いんげん炒め	スパゲティミートソース 牛乳 卵わかめスープ フルーツのクリームチーズ和え	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め煮
3	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	しょうゆラーメン 牛乳 棒ギョウザ キャベツのナムル みかん	さつまいもご飯 みそ汁 鶏つくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮 ヤクルトピーチ味	18	木	ご飯 納豆 みそ汁 目玉焼き 添え野菜 キャベツソテー	豚ごぼう丼 牛乳 みそ汁 春雨サラダ キウイ	ご飯 せん切り野菜スープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 ケチャップスバ 大豆もやしと小魚サラダ クリスマスケーキ
4	木	ご飯 みそ汁 にしん照り煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 巣ごもり卵 つぼ漬け和え 筑前煮	ご飯 野菜スープ 豚肉雪人参しょうゆ焼き 添え野菜 ポテトサラダ	19	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 中華炒め	ご飯 牛乳 ミートボールスープ オムレツのホワイトソース添え 添え野菜 ひじきのマリネ ポンデドーナッツ	
5	金	ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね きゅうりの中華和え 卵の中華炒め	鶏飯(スープ) 牛乳 ポークメンチカツ ほうれん草ののり和え プレーンヨーグルト		20	土			
6	土				21	日			
7	日			ご飯 みそ汁 アジフライ ほうれん草とコーンのソテー がんもの含め煮	22	月			
8	月	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 小松菜の辛子和え 炒りおから	麦ご飯 牛乳 さつま汁 りんご ピンクサーモン香草焼き 白菜のごま和え 茎わかめ炒め煮	スパゲティカルボナーラ 野菜となとのスープ 野菜サラダ あおもりプリン	23	火			
9	火	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 ほうれん草のなめたけ和え ひじきの五目炒め	ご飯 牛乳 卵の中華スープ ミートボール甘酢あん トマト グレープフルーツ 厚揚げとなすのマーボー炒め	ポークカレー 大根と海藻サラダ アーモンド小魚 りんご	24	水			
10	水	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 ピーナッツ和え もやしのカレー炒め	かけうどん 牛乳 とり天 切り干し大根の辛子マヨ和え カップデヤクルト	ご飯 みそ汁 豆乳寄せのおろしがけ じゃがいもの甘辛煮 即席漬け	25	木			
11	木	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ミートオムレツ ミニトマト メンマ炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 大根とこんにゃくのみそおでん りんご	ご飯 茎わかめスープ さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 サラダスパゲティ	26	金			
12	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね もやしのゆかり和え なすとエリンギのソテー	ピザトースト ジョアブレーン 豆と白菜スープ 白身魚バジルフライ 添え野菜		27	土			
13	土				28	日			
14	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ 味付けとろろ	29	月			
15	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー アーモンド和え たけのこ甘辛炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご いわししょうが煮 ねばねば昆布和え がんものそぼろあんかけ	きつねうどん 厚焼き卵 ちくわの磯辺揚げ パンプキンサラダ 雪人参蒸しパン	30	火			
					31	水			