

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	日			ひき肉カレー 大根と海藻サラダ まんてん黒豆 りんご	16	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 なめたけ和え 高野豆腐の含め煮	麦ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さばみそ煮 いんげんのごま和え キャベツソテー	かき揚げうどん たこ焼き 厚焼き卵 添え野菜 プレーンヨーグルト
2	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え すき昆布炒め	ご飯 牛乳 茎わかめスープ キャベツ入りつくね 添え野菜 キウイ 卵の中華炒め	しょうゆラーメン 肉ギョウザ ビーンズサラダ 大学芋	17	火	ご飯 のり佃煮 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 添え野菜 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 豆と白菜スープ チキンソテー りんご 揚げないフレンチポテト カレー味のマカロニサラダ	ご飯 かき玉汁 蒸したら香味ソースがけ 添え野菜 ゆかりスバ 炒り豆腐
3	火	ご飯 味付けのり みそ汁 フィレオチキン ミニトマト きんぴらごぼう	麦ご飯 牛乳 みそ汁 節分プリン いわしトマト煮 小松菜のおかか和え 大根とこんにゃくのみそおでん	ご飯 キャベツと卵のスープ 煮込み風ハンバーグ パンプキンサラダ	18	水	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 小松菜ツナ和え いんげん炒め	とんこつラーメン 牛乳 ほたてシュウマイ 添え野菜 ストロベリーヨーグルト	ルーローハン 春雨スープ 野菜サラダ パイン
4	水	ご飯 みそ汁 赤魚西京漬け焼き ねばねば昆布和え もやしのカレー炒め	スパゲティカルボナーラ 牛乳 野菜となるとスープ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	鶏飯(スープ) 鮭のメンチカツ ほうれん草ののり和え プレーンヨーグルト	19	木	ご飯 みそ汁 にしんみそ煮 アーモンド和え ウインナー野菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 巣ごもり卵 ねばねば昆布和え 肉じゃが	ご飯 根菜のごまみそ汁 みそチキンカツ 添え野菜 なすの煮浸し
5	木	ご飯 みそ汁 目玉焼き アーモンド和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 にらたまスープ マーボー豆腐 せん切りサラダ パイン	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き 即席漬け 鶏肉のおろし煮 とと焼きいちご	20	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 もやしのゆかり和え 肉とれんこんのみそ炒め	ガバオライス 牛乳 ゲーンチュート ヤムウンセン キウイ	
6	金	ご飯 みそ汁 ミートボール なめ茸和え みずの油炒め	ご飯 みそ汁 ソースカツ丼 ジョアブルーベリー みそ汁 大根の炒め煮		21	土			
7	土				22	日			
8	日			ご飯 みそ汁 いわしフライ ほうれん草とコーンのソテー 大根とこんにゃくの煮物	23	月			ご飯 卵ふりかけ みそ汁 レモンメンチカツ 人参とほうれん草ソテー 里芋の煮つ転がし
9	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー ピーナッツ和え 炒りおから	ご飯 牛乳 あさりと野菜のスープ チーズインハンバーグ 添え野菜 りんご ごぼうサラダ	焼きそば ポークシュウマイ 添え野菜 さつまいものモザイクサラダ	24	火	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ いんげんのごま和え 炒りおから	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さんま甘露煮 白菜のお浸し がんもの含め煮	ご飯 ミネストローネ ハンバーグ 粉ふきいも 添え野菜 大豆もやしと小魚サラダ
10	火	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ ほうれん草のお浸し 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 はっさく ほっけみりん漬け焼き わかめと野菜の酢みそ和え 切り干し大根の含め煮	ハッシュドポーク コーンサラダ メープルビーンズ りんご	25	水	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 チョレギサラダ 五目きんぴら	けんちんうどん 牛乳 かぼちゃチーズフライ 添え野菜 バナナ	深川めし すまし汁 若竹信田煮 ふるふき大根 ポンデチョコ
11	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 ほうれん草のごま和え 肉とたけのこのみそ炒め	塩ラーメン ジョアマスカット 野菜ギョウザ ちくわのわさびマヨ和え	ご飯 肉団子汁 豆乳寄せのおろしがけ 五目きんぴら みかんゼリー	26	木	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め キャベツの塩昆布和え もやしのカレー炒め	梅じゃこご飯 牛乳 りんご みそ汁 青じそ入りつくね 添え野菜 れんこんきんぴら	ご飯 もずくスープ 鶏チーストマト焼き 添え野菜 ケチャップスバ ポトフ
12	木	ご飯 納豆 みそ汁 玄米入りつくね 添え野菜 メンマ炒め	さつまいもご飯 牛乳 りんご みそ汁 肉入り信田煮 野菜の磯マヨ和え	ご飯 チョコプリン えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 大豆もやし炒め	27	金	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのおかか和え マーボーなす	あんバタートースト 又は納豆トースト 牛乳 野菜スープ オムレツのミートソース添え カリフラワー甘酢漬け	
13	金	ご飯 みそ汁 ウインナー きゅうりのナムル ツナ野菜炒め	雪人参パン ジョアプレーン 野菜スープ 手作りグラタン 野菜サラダ		28	土			
14	土								
15	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					