

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	日			わかめご飯 みそ汁 ハムカツ いんげん＆コーンのソテー 根菜のみそ煮	16	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のごま和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 さばみそ煮 白菜のゆかり和え いよかん がんものそぼろあんかけ	みそラーメン 野菜ギョウザ さつまいものモザイクサラダ フルーツ杏仁
2	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め 小松菜の辛子和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 にらたまスープ マーボー豆腐 パンパンジー デコポン	かけうどん ちくわの磯辺揚げ ポテトのオープン焼き キャベツ炒め ストロベリーヨーグルト	17	火	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き ほうれん草のなめ茸和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 もずくスープ 酢豚 もやしとほうれん草のナムル パイン	ご飯 大学芋 白菜とたららのスープ 和風チキンソテー 添え野菜 サラダスパゲティ
3	火	ご飯 みそ汁 ウインナー ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 菜の花のごま和え ももゼリー	ご飯 味付けとろろ みそ汁 ほっけ甘塩焼き キャベツの酢みそ和え かぼちゃのそぼろあんかけ	18	水	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 大豆もやしとにら炒め	かき揚げうどん 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根のさっぱり和え シューチーズ	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き ほうれん草ののり和え 肉じゃが キウイ
4	水	ご飯 みそ汁 目玉焼き ピーナッツ和え チンゲン菜ソテー	塩ラーメン 牛乳 えびにらまんじゅう バナナ	豚ごぼう丼 みそ汁 ほうれん草とツナの和え物 キウイ	19	木	ご飯 みそ汁 きのご信田煮 小松菜ともやしのお浸し れんこんきんぴら	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ りんご	
5	木	ご飯 みそ汁 にしんみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と糸こんにの炒め物	ご飯 牛乳 あさりと野菜のスープ チーズハンバーグ 添え野菜 パイン ごぼうサラダ	ご飯 春雨スープ 揚げ豆腐の肉みそがけ 海鮮シュウマイ 白菜とチンゲン菜のナムル	20	金			
6	金	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 肉とれんこんのみそ炒め	ご飯 ケーキ ソースカツ丼 ジョアストロベリー みそ汁 大根の炒め煮	ご飯 ケーキ 菊花豆腐のすまし汁 えびフライ 添え野菜 茶碗蒸しのひき肉あんかけ	21	土			
7	土	ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね いんげんのおかか和え ツナ野菜炒め			22	日			ご飯 みそ汁 あじフライ 人参とほうれん草のソテー 大根とこんにやくの煮物
8	日				23	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 キウイ にしんみそ煮 ほうれん草のごま和え メンマ炒め	けんちんうどん かぼちゃチーズフライ たこ焼き スモークチキンのマリネ
9	月			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ほうれん草ときのごソテー カレー味のマカロニサラダ	24	火	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 きゅうりのゆかり和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 キャベツと卵のスープ レモンメンチカツ 添え野菜 りんご マーボーなす	ひき肉カレー 大根と海藻サラダ さつまいもチップス ジョアブレーン
10	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 アーモンド和え 炒りおから	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 車麩の煮物	中華丼 中華コーンスープ 春巻き トマト ヨーグルトレーズン	25	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 大豆もやし炒め	きつねうどん 牛乳 おさかなハッシュドポテト キャベツのわさびマヨ和え ストロベリーヨーグルト	ご飯 りんごゼリー 野菜スープ ハンバーグ 粉ふきいも 温野菜サラダ
11	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 キャベツの塩昆布和え もやしのカレー炒め	スパゲティミートソース 牛乳 いか団子スープ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 ゆかりスパ きんぴらごぼう りんご	26	木	ご飯 みそ汁 フィレオチキン アーモンド和え 高野豆腐の含め煮		
12	木	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ ミニトマト キャベツソテー	ピビンパ 牛乳 茎わかめスープ ポークシュウマイ りんご	ご飯 せんべい汁 赤魚の香り揚げ お浸し みそおでん	27	金			
13	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね 白菜のお浸し 卵の中華炒め	食パン キャラメルクリーム ジョアブレーン きくらげとえびのチャウダー フィレオチキン 添え野菜 カリフラワーカレー煮		28	土			
14	土				29	日			
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	30	月			
					31	火			