

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	水	ご飯 みそ汁 ほっけ照り煮 小松菜のごま和え 豚肉と白菜炒め	ほたて塩ラーメン 牛乳 肉ギョウザ 切り干し大根のさっぱり和え デコポン	ご飯 たら汁 みそカツ 添え野菜 ゆかりスパ 大豆もやしとニラ炒め	16	木	ご飯 みそ汁 ウインナー なめ茸和え ツナ野菜炒め	ご飯 牛乳 さつま汁 いわししょうが煮 ゆかり和え ふき炒め いよかん	鶏飯 (スープ) れんこんのはさみ揚げ 水菜のお浸し バニラアイス
2	木	ご飯 のり佃煮 みそ汁 若鶏ねぎ塩焼き 添え野菜 カリフラワーカレー煮	ご飯 牛乳 野菜スープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 キウイ マーボーなす	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ほたてとキャベツの酢みそ和え	17	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ キャベツとわかめの酢みそ和え 中華炒め	ボークカレー 牛乳 茎わかめのサラダ 福神漬け りんご	
3	金	ご飯 みそ汁 ミートボール ピーナッツ和え 卵の中華炒め	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 若竹信田煮 菜の花のごま和え クレープ		18	土			
4	土				19	日			若菜ご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 大根とこんにやくの煮物
5	日			ご飯 みそ汁 鮭フライ 蒸しかぼちゃ 大根と豚肉の煮物 炒りおから	20	月	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ ピーナッツ和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 もずくスープ ケチャップチキン 添え野菜 キウイ ポトフ	きのこのチーズクリームスパゲティ なるとのスープ トマトサラダ りんごゼリー
6	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え 山菜炒め	ご飯 牛乳 中華コーンスープ 酢豚 小松菜のキムチ和え パイン	みそラーメン えびニラまんじゅう 添え野菜 ボンデードーナツ	21	火	ご飯 味付けのり みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 切り干し大根の含め煮	ハッシュドポーク 飲むヨーグルト こんにやくサラダ	こうしめし みそ汁 さばカレー風味焼き キャベツの酢みそ和え がんものそぼろあんかけ
7	火	ご飯 みそ汁 みそほうれん草入り厚焼き卵 ゆかり和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 赤魚煮付け 白菜のお浸し みそおでん	ご飯 キャベツと卵のスープ ハンバーグ 粉ふきいも ケチャップスパ 温野菜サラダ	22	水	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 ねばねば昆布和え 竹の子の甘辛炒め	あんかけうどん 牛乳 豆コロッケ トマト フルーツのクリームチーズ和え	ご飯 にらたまスープ マーボー豆腐 ほたてシュウマイ キャベツのナムル
8	水	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 白菜とチンゲン菜のナムル メンマ炒め	かき揚げうどん 牛乳 肉じゃが茶巾 ツナ和え フルーツヨーグルト	ボークカレー ほたてと野菜のボン酢和え 福神漬け アーモンド小魚 バナナ	23	木	ご飯 みそ汁 にしん照り焼き ほうれん草のお浸し 肉とれんこんのみそ炒め	ご飯 ジョアストロベリー わかめスープ 煮込み風ハンバーグ 野菜サラダ	照り焼き丼 みそ汁 野菜の磯マヨ和え グレープフルーツ
9	木	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 いんげん炒め	いちご煮ご飯 牛乳 みそ汁 ごぼうシュウマイ 野菜の磯香和え 甘夏かん	ご飯 ビーフシチュー たら香の味ソースがけ 添え野菜 サラダスパゲティ	24	金	ご飯 みそ汁 いわしさんが焼き もやしのごま和え チンゲン菜ソテー		
10	金	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 いんげんのおかか和え すき昆布の煮物	食パン キャラメルクリーム 麦茶 桜のジュレ 豆のスープ ホワイトソースオムレツ 添え野菜 カレー味のマカロニサラダ	ご飯 ケーキ 菊花豆腐のすまし汁 エビフライ 添え野菜 茶碗蒸しのひき肉あんかけ	25	土			
11	土	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 アーモンド和え なすとエリンギソテー			26	日			
12	日				27	月			
13	月			ご飯 みそ汁 ミートボールのチリソース煮 ブロッコリーの甘みそのせ もずくめかぶ	28	火			
14	火	ご飯 みそ汁 赤魚塩こうじ漬け焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏つくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮 グレープフルーツ	中華丼 にらスープ 豆カップグラタン パンパンジー デコポン	29	水			
15	水	ご飯 納豆 みそ汁 ミートオムレツ ミニトマト もやしのカレー炒め	とんこつラーメン 牛乳 れんこんギョウザ チョレギサラダ バナナ	ご飯 石狩汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 ゆかりスパ 大根のもち麦とひき肉あんかけ	30	木			
					31	金			