

						1 (土)	2 (日)
朝 食							
昼 食							
夕 食							
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
朝 食		クロワッサン 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁 (大根)	ご飯 牛乳 豆腐 みそ汁 (白菜)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁 (じゃがいも)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 サラダ
昼 食		ご飯 チキンソテー にんじんシリシリ ココット焼き じゃがいもガーリック炒め	ご飯 魚の照り焼き (ぶり) 白菜甘酢和え 焼きそば ウィンナーケチャップ	ご飯 豚肉しょうが焼き 付) レタス・ゴマドレ 炊き合わせ さんまのおかか煮	ご飯 鶏レモン蒸し焼き 付) 人参グラッセ ひき肉と野菜の炒り卵 ゴロツとさつま揚げ	わかめご飯 肉うどん みかん	親子丼 たご焼き キャラメルポテト
夕 食		ご飯 ホイコーロー 小松菜のお浸し 餃子スープ	ご飯 肉じゃが きゅうりとひじきの酢の物 すまし汁 (豆腐とわかめ)	ご飯 ムニエル (まけ) ミートスパ (ミニ) ポテトサラダ インスタントスープ≪各種	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ	ご飯 おでん たくあん和え すまし汁 (そうめん)	ご飯 肉野菜炒め ししゃもフライ かきたま汁
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
朝 食	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト みかん缶	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (白菜)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (大根)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁 (もやし)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ヨーグルト サラダ インスタントスープ
昼 食	ご飯 ポトコロッケ がんも煮 (2個) ささみコーン焼き 大学芋宴	ご飯 タンダーリーチキン ブロccoliー卵炒め ペンネポルネーゼ弁 大根のおかか煮	ご飯 魚の塩焼き (さけ) 手作りひじきふりかけ 五豆 チーズの肉巻き揚げ	チーズバーガー うま塩チキン 高菜じゃこパスタ パン缶	ご飯 鶏マーレード焼き 付) ゆでブロccoliー じゃがいもベーコンオムレ かぼちゃコロッケ	おにぎり 短々種 漬物	三色丼 雑煮風
夕 食	ご飯 さけのホイル焼き 梅練鶏風小鉢 ぜんざい	ご飯 クリームシチュー サラダ コンフィ	ご飯 鶏肉から揚げ 付) 鶏キャベツ 焼き餃子 けんちん汁	ご飯 キムチチゲ豆腐 甘酢和え みそ汁 (なめこ)	ご飯 ビーマンの肉詰め焼き じゃがバター マカロニサラダ カスタードプリン	ご飯 すき焼き風煮 さつまいもがね 肉団子スープ	ご飯 チキン南蛮 付) レタスときゅうり ジュウマイ コーンスープ
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
朝 食	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (油揚げと大根)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁 (もやし)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁 (白菜)	菓子パン 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ	食パン 牛乳 ゆで卵 サラダ
昼 食	ご飯 カレームニエル 粉ふきいも 鶏ごぼう炒め チキンナゲット	ご飯 あっさりポークソテー 千層焼き たらこスパゲッティ	ご飯 チキンチャップ いり豆腐 春巻き	食サンド (たまご) 食サンド (焼きそば) 手羽先揚げ甘草煮 バナナ	ご飯 親子ごはん 鮭弁 竹輪カレー揚げ ウィンナー (1本 金平ごぼう)	ゆかりおにぎり カレーうどん コールスローサラダ	ビビンバ宴 水ギョーザ (3個) キャラメルポテト
夕 食	ご飯 チンジャオロウスウ 五色なます コーンと卵のスープ	ご飯 筑前煮 マセドアンサラダ すまし汁 (えのき)	ご飯 西京焼き チャプチェ 豆腐揚げ コンフィ	ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ コーヒゼラー	ご飯 親子煮 いかの天ぷら (2個) ひき肉のあったか汁	ご飯 八宝菜 きゅうりとひじきの酢の物 ふるふさ大根	ハヤシライス序 ブロccoliーのサラダ盛り フルーツヨーグルト
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝 食	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁 (大根)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (白菜)	ご飯 牛乳 さけフレック みそ汁 (かぼちゃ)	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼 食	ご飯 照り焼きチキン 付) レタス オムレツ ひじきの煮物	ご飯 冷) 牛肉コロッケ ブロccoliーとコーンのパ 厚揚げチリソース 煮卵 (半分)	ご飯 さばの竜田揚げ きゅうりごま和え スパゲティサラダ ミートボールの甘草あんか	ブルコギバーガー jj20ペロンチーノ シーチキンサラダ チーズドッグ	ご飯 ささみコーン焼き 焼きビーフン さつまいもの甘露煮	クロワッサン (チョコ) クリームスバゲティ バナナ	ソースカツ丼 いなり揚げ御煮
夕 食	ご飯 ムニエル (さけ) じゃが芋のそぼろ煮 カリカリベーコンサラダ コンフィ	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ ファンタンスープ	ご飯 チキンカツ 付) キャベツとトマト ポークビーンズ1 卵とわかめのスープ	ご飯 ミートローフ 付) ほうろく かぼちゃサラダ クラムチャウダー	ご飯 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ ぶた汁	ご飯 マーボー豆腐1 鶏と大根のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のホイル味噌焼き シーザーサラダ風 のっぺい汁
	31 (月)						
朝 食	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁 (豆腐)						
昼 食	ご飯 牛肉三色ロール にんじんシリシリ コーンボール						
夕 食	ご飯 魚の照り焼き (ぶり) ウィンナー (1本) 冷しゃぶ揚げ 汁ビーフン						