

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
朝	食			ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 納豆 たいみそ みそ汁 (小松菜)	食パン (いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ 1枚 サラダ	クリームパン 牛乳 みかん缶 ヨーグルト	
昼	食			ハンバーガー ペンネボロネーゼ弁 ココット焼き ごぼうフライ	ご飯 カレームニエル コーンソテー なすミートグラタン 里芋の田楽	きのこスパゲティ 野菜サラダ チーズドッグ	豚キムチ丼 竹輪カレー揚げ 杏仁豆腐	
夕	食			ご飯 ささみフライ ウィンナー (1本) にんじんシリシリ 付) キャベツとトマト コンフィ	ご飯 豚肉のおろしソースかけ いなり揚げ卵煮 フルーチェ	ご飯 ずき焼き風煮 大根サラダ 春雨スープ	ご飯 夏野菜カレー トマトのサラダ (盛り合わせ) シュウシュウボンチ	
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝	食	ご飯 牛乳 温卵 ふりかけ みそ汁 (ほうれん草)	ご飯 牛乳 納豆 うめびしお みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁 (キャベツ)	ご飯 牛乳 さけフレーク 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 (大根)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ツナ和え (パン) ヨーグルト
昼	食	ご飯 鶏のみそ焼き 水菜の昆布和え 炊き合わせ いわしの梅干し煮	ご飯 肉団子の酢豚 ささみコーン焼き 卵焼き	ご飯 うま塩チキン なすと厚揚げの味噌炒め しそ巻き棒餃子	揚げパン 食フルーツサンド トマトの冷製パスタ チキンナゲット	ご飯 ししゃもフライ ビーフンソテー カニカマサラダ ウィンナーケチャップ (2)	うめちりおにぎり 焼きそば さくらんぼゼリー	ロコモコ丼 スパゲティサラダ オレンジ
夕	食	ご飯 チンジャオロウスウ 三色なます 餃子スープ	ご飯 魚の塩焼き (さけ) ブロッコリー卵炒め 冷しゃぶサゲ コンフィ	ご飯 冷やしそうめん 焼きとうもろこし 星のｺｺｯｸ チキンソテー 七たぜりー	ご飯 豚肉しょうが焼き 付) キャベツとトマト シュウマイ 肉団子スープ	ご飯 マーボー豆腐1 春雨サラダ かきたま汁	ご飯 ボトフ かぼちゃサラダ カスタードプリン	ご飯 ビーマンの肉詰め焼き ボテトチーズ焼き 枝豆コーン コーヒゼリー
		12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝	食	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁 (麩)	ご飯 牛乳 温卵 うめびしお みそ汁	ご飯 鶏をぼろ みそ汁	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁	ご飯 牛乳 かぼちゃサラダ みそ汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 ハム・チーズ サラダ
昼	食	ご飯 鶏のさっぱり煮 もやしの炒め物 ゴロコとさつま揚げ	ご飯 ｺｺｯｸ 付) ゆでブロッコリー ひき肉と野菜の炒り卵 豚味噌	ご飯 鶏チリ マカロニサラダ 南瓜の煮物	クロワッサンサンド (ハム) クロワッサンサンド (チョコ) 弁) きのこスパゲティ スニッシュオムレツ キャラメルポテト	ご飯 さばの竜田揚げ 手作りひじきふりかけ 豚味噌ビーフン たご焼き	わかめご飯 梅干し 牛肉三色ロール ビーマン昆布 ミニトマト たらこスパゲッティ 五目玉子焼き ごんにやくゼリー りんごジュース	鶏飯 野菜の天ぷら ダイスカットゼリー (ぶと)
夕	食	ご飯 親子煮 カリカリバーコンサラダ 春雨スープ コンフィ	ご飯 豚の細切り炒め ひやっこ1 フルーツヨーグルト	ご飯 ブリ大根 ほぐし鶏ときゅうりのゴマ ぶた汁	ご飯 チキン南蛮 付) レタスときゅうり おでん煮 (小鉢)	ご飯 豚肉の中華風煮込み もやしナムル 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のホイル味噌焼き ところてん イカ唐揚げ	ご飯 チーズハンバーグ 野菜サラダ クラムチャウダー
		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝	食	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁	ご飯 牛乳 温卵 うめびしお みそ汁	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ 1枚 サラダ (ミニトマト)
昼	食	ご飯 チキンチャップ ココット焼き しらたきの炒り煮	ご飯 魚の照り焼き (ぶり) 手作り小松菜ふりかけ 炊き合わせ 豚の梅肉大葉巻き	ご飯 タンドリーチキン にんじんシリシリ かぼちゃコロッケ 昆布スパゲティ	カツサンド 食サンド (たまご) マカロニグラタン (ミニ) バイン缶	ご飯 西京焼き ウィンナーとほうれん草 チャブチェ ミト♯-8 (3個)	いなり寿司 冷やしそうめん とり天	牛カルビ丼 ビーマン昆布和え さつまいもがね
夕	食	ご飯 ホイコーロー ポテトサラダ 中華コーンスープ	ご飯 肉じゃが きゅうりの浅漬け コンフィ	ご飯 ムニエル (さけ) 鶏ごぼう炒め オクラとなめたけあえ すいか	ご飯 野菜炒め 春巻き もずく酢 (きゅうり)	ご飯 マーボー豆腐1 ところてん ぎょうざスープ	ご飯 さばの味噌煮 カニカマサゲ ぶた汁	ご飯 鶏レモン蒸し焼き 弁) スパゲッティ・ナポリ 野菜サラダ (盛り合わせ) コーンスープ
		26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝	食	ご飯 牛乳 温卵 たいみそ みそ汁 (油揚げと大根)	ご飯 牛乳 鶏をぼろ みそ汁 (白菜)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁 (小松菜)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁 (麩)	シリアル 牛乳 みかん缶 ヨーグルト	
昼	食	ご飯 鶏の照り焼き 枝豆コーン ゴーヤチャンプル たご焼き	ご飯 冷) メンチカツ 付け合わせ ペンネボロネーゼ弁 シュウマイ (コーン)	ご飯 豚肉と茄子のカレー炒め 弁) きのこスパゲティ 金平ごぼう	フルーツサンド ロールサンド (コロッケ) ささみコーン焼き ﾄｺｺﾍﾞﾛﾝﾁｰﾝ キャラメルポテト	ご飯 あっさりポークソテー 千種焼き コーンボール	ゆかりおにぎり 冷やし中華 冷) ゼリー	
夕	食	ご飯 お煮しめ スパゲティサラダ コンフィ	ご飯 魚の塩焼き (さけ) マーボーなす トマトのサラダ (盛り合わせ) プリン	ご飯 ブルコギ 卵とうふ そうめん (小鉢) メロンゼリー	ご飯 常家豆腐 きゅうり昆布和え フルーツヨーグルト	ご飯 魚の照り焼き (ぶり) 焼きとうもろこし ウィンナー (1本) 冷ししゃぶサゲ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとコーンのパ ン	