

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食							
昼食							
夕食							
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食				ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(なめこ)	ご飯 牛乳 目玉焼き 味噌汁(ほうれん草)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼食				食サンド(たまご) 食サンド(焼きそば) 手羽先揚げ甘辛煮 みかん	ご飯 鶏マーレード焼き 付)ゆでブロックリー じゃがいもベーコンオムレ かぼちゃコロッケ	スパゲッティ・ナポリタン ブロックリーのサラダ スイートポテト	三色丼 すまし汁(えのき) みかん
夕食			ご飯 キムチチゲ豆腐 甘酢和え チヂミ	ご飯 さけのホイル焼き 棒棒鶏風小鉢 さつまいもがね すまし汁(えのき)	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 アリン	ご飯 チキン南蛮 付)レタスときゅうり コーンスープ 冷)ゼリー	ご飯 すき焼き風煮 シュウマイ ぜんざい
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 インスタントスープ	ご飯 牛乳 ウィンナー(朝) 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 韓国のみ みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 さけフレック みそ汁(白菜)	食パン(マーガリン) 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ	クリームパン 牛乳 プロセスチーズ 1かけ インスタントスープ
昼食	ご飯 雑煮風 鶏肉から揚げ バインとキャベツのサラダ	ご飯 あっさりポークソテー 干種焼き たらこスパゲッティ バナナ	ご飯 チキンチャップ いり豆腐 春巻き 和風スバ(弁当)	チーズバーガー うま塩チキン 高菜じゃこパスタ バイン缶	のり弁ごはん 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 さつま芋サラダ	ピビンバ 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 マセドアンサラダ コーンと卵のスープ	ご飯 筑前煮 野菜サラダ すまし汁(えのき) オレンジ	ご飯 西京焼き チャブチ 豆腐オダ コンフィ	ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ キャロットゼリー	ご飯 親子煮 いかの天ぷら(2個) ひき肉のあったか汁	ご飯 酢豚 竹輪磯辺揚げ 春雨スープ	ハヤシライス ブロックリーのサラダ盛り フルーツヨーグルト
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 お茶漬(インスタント) みそ汁(大根)	クロワッサン 牛乳 バナナ インスタントスープ ジャム	食パン(いちごジャム) 牛乳 カスタードプリン スライスチーズ 1枚	シリアル 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 ブロックリーとコーンのパ 豚揚げチリソース 煮卵	ご飯 魚の塩焼き(さば) きゅうりごま和え スパゲティサラダ ミートボールの甘辛あんか	ブルコギバーガー レコペベロンチーノ 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 ももゼリー	揚げパン クリームスパゲティ いちご	ソースカツ丼 卵とうふ デザート各種
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 ワンタンスープ	ご飯 チキンカツ 付)キャベツとトマト ポークビーンズ あおさ汁	ご飯 ミートローフ がら774イ 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 鶏と大根のサラダ ペリームース シュウマイ	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
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみ みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 ウィンナーのソテー みそ汁(白菜)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(油揚げと大根)	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 お茶漬(インスタント) 味噌汁(ほうれん草)	
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 佃煮昆布	ご飯 鶏のみそ焼き まんじらごぼう いかの天ぷら ゼリー(小)	ご飯 ししゃもフライ 春雨のソテー ココット焼き バイン缶	ロールサンド(クイナ) ロールサンド(たまご) さけのハッシュポテト焼き 弁)スパゲッティ・ナポリ バナナ	ご飯 チキンソテー ほうれん草のソテー オムレツ コロッケ(冷)	おにぎり 担々麺 杏仁豆腐	
夕食	ご飯 魚の照り焼き(ぶり) ウィンナー(1本) 冷しゃぶオダ 汁ビーフン	ご飯 鶏肉から揚げ 付)織キャベツ スパゲティサラダ けんちん汁	ご飯 肉野菜炒め がら774イ 豆腐オダ フルーチェ	ご飯 肉豆腐 イカリング 具たたくさんみそ汁	ご飯 さけのホイル焼き ポテトサラダ すまし汁(そうめん)	ご飯 表皮込みハンバーグ 野菜サラダ 卵スープ	