

日	朝食	昼食	夕食
21(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 鰯のきのこあんかけ 豚汁 海草サラダ フルーツ 	ごはん 宝袋 芋金平 青菜の味噌和え 
22(土)	ごはん みそ汁 ブロッコリーソテー 佃煮 牛乳 	梅菜飯 ぎせい豆腐 吉野汁 白菜のお浸し コンポート 	ごはん 八宝菜 餃子 切干大根の中華和え 
23(日) 勤労感謝の日	ごはん みそ汁 里芋煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚の角煮 中華スープ スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん 寄せ鍋 ふきの炒め煮 みぞれ和え 
24(月)	梅粥 大豆煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	ごはん マスの白ワイン蒸し さつま汁 細切り野菜サラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 大根のスープ煮 ゆで野菜のサラダ 
25(火)	ごはん みそ汁 高野豆腐の旨煮 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜の和風和え フルーツ 	ごはん 鯖の塩焼き 豆腐チャンプル 五色和え 
26(水)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 キャベツのスープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 里芋の味噌田楽 白菜のごま酢和え 
27(木)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 照り焼きハンバーグ コンソメスープ イエローサラダ フルーツ 	ごはん カレーの煮つけ もやしのゴマ油炒め キャベツの和風和え 
28(金)	ごはん みそ汁 煮浸し ふりかけ 牛乳 	ハヤシライス 和風サラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 信田卵 南瓜のいとこ煮 もやしの酢の物 
29(土)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 味噌煮込みおでん すまし汁 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん 牛肉コロッケ ひじき煮 フレンチサラダ 
30(日)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	炊き込み御飯 ふくさ焼き けんちん汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん 鮭のホイル焼き ぜんまい煮 マカロニサラダ 