


日	朝食	昼食	夕食
1(水)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 ふりかけ 牛乳 	赤飯 鯖の木の芽味噌焼き すまし汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん 団子揚げ アスパラのソテー 焼きなす 
2(木)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー 佃煮 アシド・ミルク 	ごはん かに玉 水餃子のスープ 切り干し大根の中華和え フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 金時豆煮 青菜のなめたけ和え 
3(金)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 ユカリ和え フルーツ 	ごはん ロールキャベツ 大豆煮 ビーフンサラダ 
4(土)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 牛乳 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 キャベツのスープ 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 鮭の青じそ焼き 炒り豆腐 おろし和え 
5(日)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	オムライス(代替えはオムレツ) 野菜スープ グリーンサラダ デザートムース 	ごはん 肉じゃが ジャコ炒め 春雨の酢の物 
6(月)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 ふりかけ コア・コア 	ごはん マスの白ワイン蒸し さつま汁 トマトサラダ フルーツ 	ごはん 親子煮 茄子のみそかけ 青菜のごま和え 
7(火)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 和風ハンバーグ カリフラワーグラタン 細切り野菜サラダ フルーツ 	ごはん 赤魚の煮付け 煮なます 青菜の磯辺和え 
8(水)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 豆乳汁 五色和え フルーツ 	ごはん コンソメ煮 金平 マカロニサラダ 
9(木)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ 乳酸菌飲料 	ラーメン(代替えは回鍋肉) 大学芋 白菜のサラダ 杏仁豆腐 	ごはん 射込高野煮 青菜のさっと煮 ししゃもの南蛮漬け 
10(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	グリンピース御飯 鶏のくわ焼き かきたま汁 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん マーボーナス 豆腐シューマイ ナムル 