

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|---|--|---|
| 1(月) | ごはん みそ汁 青菜のさっと煮 佃煮 ブルーベリーヨーグルト  | きんぎょ飯(各務原市郷土料理) ふくさ焼き 根菜汁 もやしの酢の物 フルーツ  | ごはん 鱈の洋風照り焼き 青菜のソテー トマトサラダ  |
| 2(火) | ごはん みそ汁 竹輪の照り煮 ふりかけ 牛乳  | ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 豆乳汁 小松菜サラダ フルーツ  | ごはん 団子揚げ 人参しりしり 青菜とコーンの和え物  |
| 3(水) | ごはん みそ汁 ブロッコリーのそぼろあん ふりかけ 牛乳  | 塩ラーメン (代替食: 青椒肉絲) さつま芋の甘煮 蒸鶏サラダ 杏仁豆腐  | ごはん 肉豆腐 煮なます 焼きなす  |
| 4(木) | ごはん みそ汁 麩のすき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料  | ごはん 味噌カツ 冬瓜汁 マカロニサラダ フルーツ  | ごはん 白身魚のきのこあんかけ 南瓜の煮物 野菜の甘酢和え  |
| 5(金) | ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 佃煮 牛乳  | ごはん 鯖の中華蒸し 中華スープ 伴三絲 フルーツ  | ごはん ロールキャベツ 芋金平 ビーフンサラダ  |
| 6(土) | ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳  | ごはん 鶏の彩りピカタ 野菜スープ チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ  | ごはん 肉団子と春雨の旨煮 蒸しシューマイ ナムル  |
| 7(日) | ごはん みそ汁 卵とえびの塩炒め 佃煮 牛乳  | ごはん マスの白ワイン蒸し 季節のみそ汁 トマトサラダ フルーツ  | ごはん 肉じゃが 空也蒸し 青菜のなめたけ和え  |
| 8(月) | ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 コア・コア  | ごはん カツのおろし煮 けんちん汁 小松菜のゴママヨ和え フルーツ  | ごはん 赤魚の煮付け 麩チャンプル 白菜の和風和え  |
| 9(火) | ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳  | ドライカレー 千切り野菜のサラダ みかんのヨーグルト和え  | ごはん すき焼き風煮 金時豆煮 もずく酢  |
| 10(水) | ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 佃煮 牛乳  | 赤飯 鱈の梅味噌焼き すまし汁 錦糸和え フルーツ  | ごはん 鶏のクリーム煮 金平 和風サラダ  |