

						1日(土)				
朝食						御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔				
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ				
夕食						御飯180g 白身魚のフライ(タルタルソース) マカロニサラダ 金平ごぼう				
3日(月)						4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 レンコン金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース				
昼食						休日の為、 外注弁当				
夕食	御飯180g 青椒肉絲 カニカマ入りスパサラ ピーマン炒め きくらげスープ	御飯180g 鶏肉の磯風ソテー 小松菜の酢味噌和え 南瓜のそぼろ煮 のっぺい汁	御飯180g 鮭のバターソテー 春雨サラダ レパニラ炒め 卵スープ	御飯180g 鶏天 小松菜ともやしの辛子和え 厚揚げ入り野菜炒め 澄まし汁	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ 澄まし汁	外注弁当				
10日(月)						11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔		御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) わかめスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじき炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔				
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ				
夕食	御飯180g 魚の味噌マヨ焼き なます 肉じゃが もずくの澄まし汁		御飯180g 鶏のから揚げ カニサラダ ウスター炒め 野菜スープ	御飯180g 牛肉と野菜の炒め物 伴三すう さつま芋とりんごの甘煮 もやしとチンゲン菜のスープ	御飯180g 豚肉ごぼう煮 ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 赤だし味噌汁	御飯180g メンチカツ ポテトサラダ ひじき煮				
17日(月)						18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 里芋の煮っ転がし 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ペーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 れんこんとひじきの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根と丸天の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔				
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ				
夕食	御飯180g 豚カツ ほうれん草のボン酢和え 筑前煮 かきたま汁	御飯180g 八宝菜 マカロニのカレーソテー 大学芋 青菜の中華スープ	御飯180g ピーマンチュー コールスローサラダ バナナ	御飯180g サバの味噌煮 ブロッコリーのごまソース さつま揚げの甘辛煮 けんちん汁	御飯180g エスニックチキン ナポリタン キャベツの風味和え 弁当	御飯180g コロッケ 蒸しシュウマイ ごぼうサラダ				
24日(月)						25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食		御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔				
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ				
夕食		御飯180g 豚肉の生姜焼き ナムル 高野豆腐の卵とじ 弁当	御飯180g アジフライ 南瓜サラダ がんもの煮物 弁当	御飯180g 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ 大根のそぼろ煮 弁当	御飯180g 牛肉の胡麻味噌 土佐酢和え 里芋の煮物 弁当	御飯180g チキンカツ スパサラ レンコンの金平				

