

| | | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | |
|--|--|---|---|--|---|---|
|  朝食 昼食 夕食 |  | 菓子パン ジュース | 御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 菓子パン ジュース | |
| | | 休日の為、 外注弁当 | | | 休日の為、 外注弁当 | |
| |  | 外注弁当 | 弁当 御飯180g 鶏のから揚げ カレー風味の野菜炒め シルバーサラダ | 弁当 御飯180g 豚肉の甘辛焼き 春雨サラダ 五目きんぴら | 外注弁当 | |
| | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) |
| 朝食 昼食 夕食 | 御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 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 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 五目ひじき 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 菓子パン ジュース  |
| | |  | | | | 休日の為、 外注弁当 |
| | 弁当 御飯180g サバの竜田揚げ 筑前煮 ポテトサラダ | 弁当 御飯180g ポークソテー 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え | 弁当 御飯180g 八宝菜 蒸しシュウマイ 新玉ねぎのごま酢和え | 御飯180g 牛肉の胡麻味噌 にら玉 胡瓜の中華和え 澄まし汁 | 御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツポンチ | 外注弁当 |
| | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) |
| 朝食 昼食 夕食 | 御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ひじき煮 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 さつま揚げの甘辛煮 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 |
| |  |  |  |  |  | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ |
| | 御飯180g 豚肉とキャベツの胡麻風味 さつま芋のレモン煮 春雨の酢の物 味噌汁 | 御飯180g ハンバーグ マカロニサラダ もやしツナ炒め 野菜スープ | 御飯180g 青椒肉絲 キャベツのピーナッツ和え 大学芋 春雨スープ | 御飯180g 揚げ鶏の甘辛煮 えんどう豆のサラダ ピーマン炒め けんちん汁 | 御飯180g 魚の照り焼き ごぼうサラダ 新じゃがの煮物 澄まし汁 | 御飯180g 豚カツ スパゲティサラダ 切干大根の煮物 |
| | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 25日(土) |
| 朝食 昼食 夕食 | 御飯180g 味噌汁 厚揚げ入り野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 竹の子土佐煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 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 | 御飯180g 味噌汁 高野豆腐の含め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 |
| | | | |  | | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ |
| | 御飯180g 鶏肉のレモン焼き 大根サラダ ちくわの磯辺揚げ 若竹汁 | 御飯180g 豚カルピ焼肉風 里芋のそぼろ煮 伴三すう 中華スープ | 御飯180g チキンピカタ キャベツの風味和え 牛肉入り金平 きのこスープ | 御飯180g 魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ニンニクの芽のソテー かきたま汁 | 御飯180g 豚肉ごぼう煮 南瓜のごまソースかけ レバーニラ炒め えのきとベーコンのスープ | 御飯180g 南瓜コロッケ 蒸しシュウマイ マカロニサラダ |
| | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | | |
| 朝食 昼食 夕食 | 御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 レンコンの金平 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 タンドリーチキン 胡瓜とシラスの酢の物 肉じゃが 卵スープ | 御飯180g 魚の味噌チーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜ともやしの辛子和え 豚汁 | | 御飯180g 豚肉の生姜焼き 味噌マヨ和え 五目煮 そうめん汁 | | |