

		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 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食												御飯180g ポークカレー 野菜サラダ	
夕食												御飯180g コロケ 金平ごぼう ミートボール	
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 金平ごぼう 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	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 牛乳	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 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 豚肉と大根のオイスター炒め 華風あえ物 じゃが玉煮 あじりの味噌汁	御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き 伴三すう 青菜炒め えのきとベーコンのスープ	御飯180g 魚のカレームニエル 南瓜のごまソース 春雨サラダ かきたま汁	御飯180g 牛肉と野菜の炒め物 胡麻和え 竹の子の土佐煮 けんちん汁	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ ヨーグルト	外注弁当							
朝食	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		
朝食											パン		
昼食													
夕食												魚のタンダー風 大根のツナ煮 ごま酢和え	
朝食	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 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 ヨーグルト					ロールパン(マーガリン) 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 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔		御飯180g 味噌汁 焼魚 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 魚の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 チャンプルー	御飯180g 回鍋肉 がんもの煮物 ナムル	御飯180g 鶏のチーズマヨネーズ焼き 友禪和え 春雨ソテー	御飯180g 照り焼きハンバーグ パンパキンサラダ スパゲティパシリコ風	御飯180g カレー味のフライドチキン 小松菜ともやしの辛子和え ウスター炒め	御飯180g 白身魚フライタルソース 蒸しシュウマイ ナポリタン							
朝食	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 雷ごんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 金平ごぼう ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔		御飯180g 味噌汁 金平ごぼう ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔					
昼食											御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ		
夕食	御飯180g 焼肉風 おかか和え さつま芋のレモン煮 春雨スープ	御飯180g 鮭のバターソテー なます 豚キムチ 味噌汁	御飯180g チキン南蛮 ピーナッツ和え かぼちゃのほろ煮 わかめスープ	御飯180g 豚肉のマスタード焼き キャベツの風味和え ツナ炒め かきたま汁	御飯180g 鶏肉のさつぷり煮 カニサラダ ナスの味噌炒め きのこスープ	御飯180g 豚カツ 切干大根の煮物 春雨サラダ							
朝食	31日(月)												
朝食	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物												
昼食													
夕食	御飯180g 豚肉ごぼう煮 味噌マヨ和え ピーマン炒め 赤だし味噌汁												

