



				1日(木)	2日(金)	3日(土)	
朝食				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 ポイルウイナー 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 豚肉のカレーピカタ なます 炒り豆腐 野菜スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ きのこソテー 春雨スープ	御飯180g アジフライ 切り干し大根の煮物 スパゲティサラダ	
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食		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 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 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 がんもの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 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 鶏肉のみそ焼き 胡瓜とシラスの酢の物 南瓜の煮物 かきたま汁	御飯180g 豚肉のマスタード焼き スパゲティソテー 友禪和え 澄まし汁	弁当 御飯180g 魚の南蛮漬け カニサラダ 五目きんぴら	弁当 御飯180g 牛肉のしそ風味焼き 里芋の田楽 ごま酢和え	弁当 御飯180g 鶏マヨ焼き スパゲティサラダ 金平ごぼう	外注弁当	
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食		御飯180g 味噌汁 ひじき煮 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	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 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 厚揚げの炒り煮 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 鶏の香味焼き ニンニクの芽のソテー 伴三すう もやしと青梗菜のスープ	御飯180g 魚の西京焼き 野菜のかき揚げ 切干大根の中華サラダ 豚汁	弁当 御飯180g ポークソテー 胡瓜と茄子の和え物 レバニラ炒め	御飯180g 鶏のから揚げ 味噌マヨ和え 土佐煮 わかめスープ	御飯180g 豚肉とキャベツのゴマ風味炒め じゃが玉煮 華風和え物 味噌汁	御飯180g 豚カツ マカロニサラダ 蒸しシウマイ	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食		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 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 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 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 カレー風味の野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ	
夕食	御飯180g 青椒肉絲 にらもやし炒め ごぼうサラダ 春雨スープ	御飯180g サバの味噌煮 胡麻酢和え 肉じゃが けんちん汁	御飯180g チキン南蛮 ポパイサラダ 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ	御飯180g 鶏チーズマヨ焼き 大根サラダ しぐれ煮 きのこスープ	御飯180g 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 澄まし汁	御飯180g メンチカツ れんこん金平 シルバーサラダ	
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食		御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 もやしのツナ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 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 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ	
夕食	御飯180g 鶏肉の磯風ソテー 南瓜のゴマソースかけ 高野豆腐とレンコンの煮物 赤だし味噌汁	御飯180g 照り焼きハンバーグ カリフラワーのカレーソテー ハムサラダ 卵スープ	御飯180g 八宝菜 胡瓜のピリ辛和え さつま芋とりんごの甘煮 春雨スープ	御飯180g 鮭のパターンソテー 春巻き 白菜の塩昆布あえ 青梗菜の中華スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 キャベツのピーナツ和え 大根のツナ煮 澄まし汁	御飯180g 白身魚フライタルソース ひじき炒め煮 ポテトサラダ	

