

				1日(金)	2日(土)	
朝食						
昼食						
夕食						
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	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 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 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
昼食						御飯180g ポークカレー 野菜サラダ
夕食	弁当 御飯180g 揚げ鶏のチリソース にらもやし炒め 伴三すう	弁当 御飯180g 牛肉の香味焼き ほうれん草の白和え 南瓜のそぼろ煮	弁当 御飯180g ハンバーグ ポテトサラダ スパゲティソテー	弁当 御飯180g サバの味噌煮 なます 里芋の合め煮	弁当 御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き おかか和え ピーマン炒め	御飯180g チキンカツ ポテトサラダ 金平ごぼう
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食						菓子パン ジュース
昼食						休日の為、 外注弁当
夕食						外注弁当
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 がんもの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ニラ玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウィンナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 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 れんこん金平 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 回鍋肉 ビタミンサラダ 青菜炒め 中華スープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ フレンチサラダ ほうれん草の胡麻和え 澄まし汁	御飯180g 鶏肉のレモン焼き 人参のツナ炒め さつま芋とりんごの甘煮 春雨スープ	御飯180g 牛肉のしそ風味焼き 白菜の塩昆布和え 里芋のそぼろ煮 赤だし味噌汁	御飯180g 豚肉のカレーピカタ 金平ごぼう ポパイサラダ きのこスープ	御飯180g 白身魚のフライ(タルタルソース) 蒸しシウマイ マカロニサラダ
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 五目煮 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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 五目きんぴら 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 竹輪と竹の子の煮物 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 鶏の照り焼き 味噌マヨ和え 南瓜のカレーソテー のっぺい汁	弁当 御飯180g 牛肉のピリ辛炒め ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え	御飯180g 魚のカレー揚げ 肉じゃが 小松菜ともやしの辛子和え けんちん汁	御飯180g クリームシチュー コーンサラダ プリン	御飯180g 豚バラと大根の煮物 カブの酢の物 ジャーマンポテト 味噌汁	御飯180g 豚カツ ひじき煮 スパゲティサラダ