日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 漬物
						飯 鮭のムニエルグリーンソース和え ひじきとツナの甘辛煮 ちんげんさいの炒め物 みそ汁(豆腐、えのき)
						飯 大根と豚ばらの煮物 にらともやしの卵とじ 大豆中華サラダ
2	3	4	5	6	7	8
クリームパン ヨーグルト りんごジュース	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 白和え ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー カットりんご ジャム	飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 漬物
飯 鶏肉の梅じそ照り焼き ガーリックベーコンサラダ 生揚げの含め煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	豆ご飯 さわらのムニエル 山菜の煮物 清汁(えび)	おにぎり バーベキュー オレンジジュース	飯 鯖のサラダ仕立て ツナじゃが わけぎのぬた和え みそ汁(油揚げ、大根)	カツカレー 菜果サラダ フルーツ寒天	飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の田舎煮 春雨の酢のもの みそ汁(油揚げ、大根)	飯 ポークピカタ 三色炒め もやしのカレー炒め みそ汁(豆腐、しめじ)
三色丼 切干大根の田舎煮 清汁(豆腐) バナナ	飯 ささ身のピカタ ﾎｳﾚﾝ草白菜ごま醤油ｶｹ がんもの煮つけ	飯 魚のあんかけ ちんげんさいの梅昆布和え 人参のマスタード和え	飯 親子煮 豆腐とニラの炒め物 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏﾎﾞｺ酢の物	飯 さわらの西京焼き かぼちゃの含め煮 変わりきんぴら	飯 鶏肉の甘酢炒め 小松菜のおひたし 人参といんげんの和物	飯 あじの塩焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 五目豆
9	10	11	12	13	14	15
あんぱん 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) ひじきの煮物 ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 小松菜と豚肉の炒めに(朝) ふりかけ たくあん漬け
飯 クリームシチュー グリーンサラダ 塩昆布の和え物	おにぎり さくらそば ねぎとうどのぬた和え あんみつ	海の幸入ライスカレー サラダ ヨーグルト オレンジジュース	飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 桜えびの和え物 小松菜ともやしのピリ辛和え みそ汁(豆腐、えのき)	飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 ブロッコリーの胡麻辛子和え 豚　汁	飯 八宝菜 蒸しシューマイ 杏仁豆腐	飯 豚肉の炒め煮 玉子きんちゃくの煮物 ほうれん草炒め みそ汁(豆腐、わかめ)
親子丼 いんげんのきんぴら 人参の炒め物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	飯 春雨と豚肉の炒め煮 小松菜ともやしナムル 人参の炒め物	飯 ささみのくずたたき 厚揚げのピリ辛炒め もやしとニラのソテー	飯 赤魚のみそ煮 かぼちゃの甘煮 鶏レバーの甘辛煮	飯 肉じゃが 水菜と油揚げの煮びたし 変わりきんぴら	飯 煮魚 鶏せせりのわさび焼き ピーマン卵	飯 さばの葱みそ焼き 野菜ソテー とうろく豆煮
16	17	18	19	20	21	22
あんぱん フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(麸、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン コーヒー カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) 野菜白和え(朝) ふりかけ 漬物
ご飯 鶏肉の照り焼き いんげんのきんぴら 春雨と胡瓜の酢の物 ベーコンスープ	ご飯 鮭のホイル焼き マカロニサラダ オクラのゆかり和え みそ汁(油揚げ、白菜)	たけのこ御飯 磯部揚げ 菜の花かすみ和え えびしんじょ椀 オレンジジュース	ご飯 山菜うどん ほうれん草とツナのサラダ 温泉卵	ご飯 鶏肉の青じそはさみ焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ きんぴら 赤だし	ご飯 おでん もずくの酢のもの みそ汁(油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 鮭の塩焼き スパゲッティサラダ 水菜と油揚げの煮びたし みそ汁(大根、しめじ)
ハヤシライス ほうれん草サラダ チョコウエハース バナナ	ご飯 ポークチャップ 白菜の煮浸し 切り干し大根のピリ辛サラダ	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え ひじきの煮物 白和え豆腐	ご飯 魚の蒲焼き 野菜炒め 金時豆	ご飯 ちんげんさいの豆乳煮 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナの煮物 小松菜胡麻和え	ご飯 豚肉の中華味噌炒め じゃが芋といんげんの煮物 卵豆腐しめじあんかけ
23	24	25	26	27	28	29
クリームパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、大根) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア みかん缶 ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 漬物
ご飯 クリームシチュー 大根サラダ バナナ	ご飯 チンジャオロースー(カレー味) 和風サラダ オクラのゆかり和え 豆腐スープ	ご飯 さわらの塩焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草とベーコンの油炒め みそ汁(キャベツ) オレンジジュース	バターロールパン 春キャベツとちりめんじゃこのスノタスと温泉卵のシーザーサラダ ベーコンスープ	ご飯 ひじきハンバーグ じゃが芋のわさびサラダ こんにゃくの土佐煮 みそ汁(油揚げ、大根)	菜めし 赤魚の煮つけ ふきとたけのこ炊合せ つみれ汁	ご飯 揚げ魚風梅肉あんかけ ほうれん草とツナのサラダ 豆腐の田楽 みそ汁(油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ)
他人丼 セロリと胡瓜の酢の物 たくあん漬け みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 ソーメンチャンプルー 大根とツナの煮物 ナムル	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー いんげんのごま和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と油あげの煮浸し とうろく豆煮	ご飯 ポークチャップ かぼちゃの小倉煮 きんぴら	ご飯 鶏ささ身と小松菜のくず煮 切り干し大根のピリ辛サラダ 厚揚げの卵とじ
30						
あんぱん 野菜と果物のジュース ヨーグルト						
ご飯 ポークピカタ 切干大根の田舎煮 油揚げの炒め物 清汁(豆腐)						
牛丼 いんげんのきんぴら たくあん漬け みそ汁(わかめ、ねぎ)						