

							1(土)
午前							牛乳
昼食							カレー風味のトマトライス、小松菜入りかきたまスープ
午後							牛乳、おにぎり(ごましお)
2(日)		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、ひじきサラダ、えのきと豆腐のすまし汁	御飯、さわらとキャベツの重ね蒸し、にんじんとみかんのサラダ、みそ汁(たまねぎ・わかめ)	御飯、ポークビーンズ、鉄分たっぷりほうれん草サラダ、りんご	御飯、魚のしょうが煮、人参のつや煮、玉ねぎのすまし汁	御飯、麻婆豆腐、中華きゅうり、パイン缶	豚肉の甘みそ丼、バナナ
午後		牛乳、おにぎり(さけわかめ)	牛乳、おにぎり(焼き)	牛乳、おさかなごはん	牛乳、おにぎり(昆布)	牛乳、じゃが丸くん	牛乳、おにぎり(おかか)
9(日)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、コンスープ	御飯、サバのみそ煮、もやし、ツナ酢あえ、みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	御飯、豆腐のえび風味焼き、ツナサラダ、みそ汁(かぼちゃ・こまつな)	御飯、さけの西京焼き、さつま芋の煮物(昆布)、豆腐の旨煮	御飯、開花煮、コールスローサラダ、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)	野菜そぼろ丼(納豆)、コーンとキャベツの豆乳スープ
午後		牛乳、おにぎり(じゃここま)	牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、菜飯おにぎり(しらす)	牛乳、チャーハン(ツナ・ひじき)	牛乳、おにぎり(牛しぐれ)	牛乳、おにぎり(塩こんぶ)
16(日)		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、鶏のから揚げ、もやしとわかめのナムル、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	御飯、カレー、きゅうりと人参の昆布あえ、いちご	御飯、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、卵の花の炒り煮、みそ汁(だいこん・厚揚げ)	御飯、白身魚の照り焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、みそ汁(キャベツ・わかめ)	御飯、レバーのてり煮、切干大根の煮物、みそ汁(なす・玉ねぎ)	豚丼、りんご
午後		牛乳、おにぎり(梅)	牛乳、おにぎり(しらす・ねぎ)	牛乳、ほうれん草ケーキ(パーティー用)	牛乳、おやつ小魚(ごま)、チャーハン(豚肉)	牛乳、おにぎり(さつまいもご飯)	牛乳、手作りわかめおにぎり
23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		御飯、ごぼうとベーコンの炒り煮、豆腐と玉ねぎのみそ汁、りんご	御飯、さわらの塩焼き、キャベツの昆布マヨあえ、はるさめスープ(チンゲン菜)	御飯、鶏肉のてり煮、小松菜と塩昆布の中華あえ、豆腐とあおさのみそ汁	御飯、さわらとごぼうの煮つけ、はるさめの酢の物(みかん)、納豆汁(キャベツ)	御飯、豚肉と野菜のしょうが炒め、小松菜のみそ汁、もも缶	昭和の日
午後		牛乳、おにぎり(時雨)	牛乳、おにぎり(ビーンズ)	牛乳、ケチャップライス	牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	牛乳、油揚げと野菜の混ぜおにぎり	
30(日)							
午前							
昼食							
午後							