

日	月	火	水	木	金	土
	1 大根のキノコあんかけ 豚バラフライ 春雨サラダ 玉ネギとベーコンのみそ汁 白米	2 アボガドと海苔の和え物 サバ煮付 大根イリチー キノコスープ 白米	3 鶏肉とキャベツ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の酢の物 卵スープ 白米	4 サヨリの天ぷら ヒラヤーチー ササミのサラダ 大根と人参のみそ汁 黒米	5 チャンポン シーザーサラダ ゴーヤーの甘酢漬け 豚汁 白米	6 焼うどん 野菜サラダ ミックスフルーツ 小松菜と卵のスープ 白米
7	8 手羽先とカボチャの煮物 もやしのナムル コロッケトマトソース うどん 白米	9 カボチャの煮物 中華イカ シャケの野菜あんかけ ゆし豆腐 白米	10 豚肉生姜焼 魚天ぷら レンコンの甘酢 大根と豆腐のみそ汁 白米	11 天盛り ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁 白米	12 鶏肉と野菜の煮物 きんぴらごぼう いろいろ野菜の和え物 豚肉ともやしのスープ 白米	13 焼そば モモのデザート アジしそフライ コーンスープ タケノコごはん
14	15海の日 自身魚の野菜あんかけ カツナゲットとサラダ 白菜ときゅうりの漬け物 アーサ汁 白米	16 手羽元の煮付 焼きナスのサラダ スイカ ソーメン汁 白米	17 酢豚 水ギョーザ ゴーヤーサラダ 大根のみそ汁 白米	18 魚とホウレン草のバター焼き 鳥ダングのみぞれ煮 大根サラダ 野菜スープ 白米	19 チンジャオロース わかさぎの南蛮漬 水菜の和え物 白菜キムチスープ 白米	20 ちらし寿司 大根と里芋の煮物 日本そば ミカンとモモのフルーツ
21	22 鶏と野菜の炒め物 ソーメンサラダ 出し巻き玉子 魚汁 白米	23 アグー豚の野菜炒め ワカサギの天ぷら さつま揚げ なめこ汁 白米	24 和風チキンカレー グリーンサラダ らっきょう漬 クリームコーンスープ 白米	25 アジの塩焼 エノキバター添え 小松菜の煮浸し カツナゲット、黒米 豆腐と豚バラ肉のみそ汁	26 手羽元のトマトソース煮 ウンチーと豚肉の中華風 カボチャのサラダ ワカメと卵のスープ 白米	27 ミックスフライ 大根そばろ 魚肉ソーセージとちくわの 酢の物、白米 ほうれん草のみそ汁
28	29 八宝菜 ハッシュポテト 大根皮の和え物 ゆし豆腐 白米	30 肉ダングと里芋の煮込み 自身魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁 白米	31 鶏の照り焼 ジャガ芋のオムレツ 春雨サラダ ホウレン草と豆腐のスープ 雑穀米			