

日	月	火	水	木	金	土
						1 ケチャップ焼きそば ロールキャベツ お漬物 ちくわとワカメのみそ汁 白米
2	3 鯡の梅かつお味 ほうれん草ときのこの炒め物 白菜の漬物 チムシンジ汁 白米	4 キャベツと豚肉の炒め物 パクチョイと春雨の炒め煮 フルーツ(みかん) 白菜と水菜のみそ汁 白米	5 白身魚の野菜ソースかけ 小松菜ともやしの和物 春巻き わかめと大根のみそ汁 白米	6 野菜ちゃんぽん カボチャの煮物 ハッシュポテト レタスと白ネギのみそ汁 野菜雑炊	7 鶏の唐揚げ野菜あんかけ ヒラヤーチー ウムクジ天ぷら揚げ キャベツのみそ汁 白米	8 天ぷら盛り合わせ ゴボウの煮物 フルーツ(キウイ) ほうれん草のみそ汁 白米
9	10 シャケの塩焼き 豆腐ちゃんぶるー 竹の子土佐煮 わかめのみそ汁 白米	11建国記念日 小松菜と豚肉の焼きそば 昆布ともやしの甘酢和え レタスとしめじのみそ汁 混ぜご飯(梅じそ)	12 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーとカリフラワー の温野菜サラダ ニシンの昆布巻き 大根とニラのスープ 白米	13 大根と白菜のクリーム煮 チーズ入りコロッケ たたきゴボウ 玉ねぎのスープ 白米	14 厚揚げと小松菜の炒め物 千切り野菜の薄味煮 竹の子土佐煮 豆腐のみそ汁 白米	15 豚肉のおろし煮 アサリとイカの酒蒸し 若鶏の八幡巻き 玉ねぎと揚げのみそ汁 白米
16	17 ゆで鶏のみぞれ和え 大根と春雨のきつねサラダ ぜんざい エビとつみれのすまし汁 白米	18 三枚肉と野菜炒め 大根とカボチャの煮物 だし巻き玉子 日本そば 白米	19 ソーキそば 青菜としらすのお浸し お漬物 混ぜご飯(若菜と梅じそ)	20 八宝菜 アジの煮付け ポテトサラダ ゆし豆腐 白米	21 ササミのレモンソースかけ ゴーヤーちゃんぶるー マカロニサラダ 大根のみそ汁 白米	22 若鶏の赤ワイン煮込み スモークサーモンのサラダ デザート コンソメスープ 白米
23	24 厚揚げと小松菜の炒め物 ゴーヤーちゃんぶるー ゆし豆腐 白米	25 キャベツと豚肉の炒め物 パクチョイと春雨の炒め煮 フルーツ(ぶどう) ほうれん草のみそ汁 白米	26 沖縄そば 昆布ともやしの甘酢和え ぜんざい	27 野菜ちゃんぽん カボチャの煮物 ハッシュポテト フルーツ(みかん) 白米	28 ゆで鶏のみぞれ和え アジの煮付け マカロニサラダ わかめと豆腐のみそ汁 白米	