

日	月	火	水	木	金	土
		1 牛肉とピーマン炒め ふーちゃんぷるー カニクリームコロッケ そーめん汁 白米	2 豚肉とナス炒め カラシ炒め パンケーキ 豆腐のみそ汁 白米	3 トンカツサラダ添え 豆腐ステーキ フルーツゼリー 大根のみそ汁 白米	4 ナポリタン グリーンサラダ カボチャ煮物 コーンスープ 白米	5 サンマ煮付 白菜とアサリあんか けフルーツ(ぶどう) レタすみそ汁 白米
6	7 鶏ササミ玉ねぎソース ソーメンちゃんぷるー 大根、人参の甘酢 キノコのみそ汁 白米	8 白菜と豆腐玉子とじ カブの煮物 お漬物 中味汁 白米	9 手羽先と大根煮物 もやし炒め キュウリとツナ和物 あさり汁 まぜご飯(梅かつお)	10 メンチカツ パパヤーちゃんぷるー ほうれん草のお浸し レタすみそ汁 白米	11 すき煮炒め ジャガイモきんぴら 水菜の煮浸し ワカメとネギのみそ汁 白米	12 酢鶏 キャベツとハム炒め フルーツ(パイン) 白菜とエノキみそ汁 白米
13	14 自身魚のコチジャン煮 春雨のカレー炒め 海藻サラダ みそ汁 白米	15 キャベツと豚胸肉の炒め 物キムチチジミ チキンの揚げ物 カニつみれのすまし汁 フーチバー雑炊	16 天ぷら盛り合わせ もやしナムル お漬物 とろろ汁 白米	17 大根とひき肉煮 小松菜と揚げうま煮 ミニハンバーグ チシャみのみそ汁 白米	18 ジャガ芋とハムの炒め物 クリームコロッケ(エビ入) 春雨サラダ もやしとワカメ汁 白米	19 サバ煮付 ソーメンちゃんぷるー アボガドのり和え 大根と人参みそ汁 白米
20	21 トンカツ 豆腐バーグ なめ茸大根 レタとなめこのみそ汁 白米	22 白菜と豚肉の炒め物 アジフライ チョコシュー アサリ汁 白米	23 沖縄そば 牛肉コロッケ フルーツ(もも) まぜご飯(梅しそ)	24 自身魚野菜あんかけ カラシ炒め 小籠包 レタと人参スープ 白米	25 チキン甘酢かけ 人参しりしりー 豆腐ステーキ キノコみそ汁 白米	26 牛肉ピーマン炒め カボチャひき肉フライ 漬物 大根みそ汁 白米
27	28 八宝菜 キャベツともやし和え ポテトサラダ 玉ネギとワカメ汁 白米	29 カブと肉ダングの煮物 ハンペンフライ マカロニサラダ そーめん汁 白米	30 白菜とパクチョイ中華炒め サバの煮付 ワカメと玉子スープ 白米			