

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | | 1 鶏肉と白菜のうま煮 ミートコロッケ ゴーヤーと新玉ねぎのツナ和え ソーメン汁 白米 | 2 春キャベツと豚肉のみそ和え 赤魚の煮付 フルーツ(キウイ) レタスとポークみそ汁 白米 | 3 メンチカツ 豆腐チャンプルー 漬物 わかめとちくわのみそ汁 よもぎ雑炊 | 4 手羽先と厚揚げの煮物 ゴーヤーちゃんぷるー 大根サラダ みそ汁 白米 | 5 野菜の炊き込み スモークチキンのスモーク 佃煮 豆腐ともやしのみそ汁 白米 |
| 6 | 7 鶏の唐揚げ パパイヤちゃんぷるー 一口エビフライ 小松菜とウィンナーのみそ汁 白米 | 8 白身魚の野菜あんかけ 大根イリチー 春雨サラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁 白米 | 9 焼ききしめん 水菜とあげの煮物 カニクリームコロッケ 豆腐とワカメと白ネギスープ 白米 | 10 鶏肉のカレー炒め 野菜サラダ 大根の甘酢漬け キャベツとハムのスープ 白米 | 11 中華麺のゴーヤーあんかけ ちきなーとツナ炒め ポテトサラダ サモサシロナと豆腐のみそ汁 白米 | 12 キャベツとブロッコリー炒め サバの煮付 ゴーヤー甘酢漬け もやしのみそ汁 白米 |
| 13 | 14 酢豚 春巻 フルーツ レタスのみそ汁 白米 | 15 豚肉生姜焼き 彩り冷やしソーメン ポテトサラダ 大根と人参サラダ 白米 | 16 天ぷら盛り合せ スモークチキンと玉ねぎボン酢和え ポテトフライ ねぎとワカメのみそ汁 白米 | 17 酢豚 春巻 フルーツ レタスのみそ汁 白米 | 18 鶏胸肉と野菜炒め カボチャと豚ひき肉フライ さつま芽のうま煮 豆腐とワカメのみそ汁 白米 | 19 牛肉とキャベツ炒め カボチャのゴマ和え 春巻き 春雨スープ 白米 |
| 20 | 21 エビ・イカ・キャベツの炒めもの ササミとキュウリのごま和え 大根サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 白米 | 22 鶏の唐揚げ パパイヤちゃんぷるー 一口エビフライ 小松菜とウィンナーのみそ汁 白米 | 23 豚カツ きのこのお浸し もやしと人参の和物 桜エビのすまし汁 白米 | 24 鶏肉と野菜の炒め 春雨サラダ チーズさつま揚げ 玉ねぎと玉子のスープ 白米 | 25 豚とほうれん草のバター炒め 豚しゃぶコールフロー キュウリとなめ茸の和え 大根のみそ汁 白米 | 26 鶏胸肉の玉ねぎソース 大根菜とツナ炒め ピーマンとちくわ炒め 大根とわかめ汁 白米 |
| 27 | 28 豚バラ肉と豆腐のすき煮 大根の鶏そぼろあんかけ じゃがチーズボール レタスとワカメ汁 白米 | 29 チキンのデミソース煮 ふーちゃんぷるー ポテサラ春巻き ゆばのすまし汁 白米 | 30 白菜と豆腐のスープ煮 クープイリチー ササミチーズフライ レタスのみそ汁 白米 | 31 支那そばチャンプルー アジフライ うずら豆甘煮 きのこみそ汁 白米 | | |
| | | | | | | |