

日	月	火	水	木	金	土
			1 鶏胸肉の香味ソースかけ 魚とカボチャの天ぷら マカロニサラダカレー風味 青菜ともやし和え 白米	2 豚肉と厚揚げのすき煮 新玉ねぎとスモークサーモンのサラダ キャベツとワカメの酢物 大根と揚げのみそ汁 白米	3 白身魚のおろし煮 ブーチャンプルー きゅうりのもろみ和え ほうれん草と玉子みそ汁 白米	4 ゴーヤーチャンプルー カボチャのそぼろあん フルーツ(キウイ・ぶどう) ちくわと白菜のみそ汁 白米
5	6 豆腐キャベツ炒め きのこの煮浸し マカロニとブロッコリーツナ わかめのスープ 白米	7 中味汁 野菜コロッケ もやしカニカマ和え 白米	8 カツとじ 豚バラと野菜ごまダレ フルーツ(みかん) 大根・人参みそ汁 黒米	9 しらたきチャンプルー カボチャと里芋煮付け 大根漬物 ソーメン汁 白米	10 チャーシューキャベツ炒め 鶏とほうれん草のお浸し インゲンと豆の和え物 アサリ汁 白米	11 鶏の照り焼き じゃが芋ベーコン炒め もやしとキュウリの和え物 春雨とワカメスープ 白米
12	13 白菜と豚肉の八方煮 カニ瓜フライ ラッキョウのお漬物 もやしとほうれん草のスープ 白米	14 キャベツとエリンギ炒め ピーマンとしらたき中華風 つぼ漬け レタスと玉ねぎの味噌汁 白米	15 サバの煮付け カボチャコロッケ 春雨サラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 白米	16 細焼うどん カリフラワーピーマン炒め ポテトサラダ エノキとワカメのみそ汁 白米	17 豚肉とピーマン炒め インゲンと切干大根 エビフライ ほうれん草と玉子スープ あわご飯	18 メンチカツ 白菜としめじのうま煮 キュウリとなめ茸の和物 とろろ汁 白米
19	20 チキンの煮付け ゴーヤーチャンプルー 春巻き 小松菜と豆腐のみそ汁 白米	21 ソーキそば 焼豚コロッケ お漬物 白米	22 魚の煮付け 白菜と豆苗炒め カニコロッケ ソーメン汁 白米	23 ミートソースパスタ 新玉ねぎの炒め物 アジフライ キノコとほうれん草のみそ汁 白米	24 味噌汁 里芋のもろみ味噌かけ 煮豆 白米	25 沖縄天ぷら ふろふき大根 キャベツの和え物 じゃが芋とニンジンみそ汁 まぜご飯
26	27 鶏の唐揚げ野菜あんかけ ちくわきんぴら カボチャサラダ 日本そば 雑炊	28 豚肉とキャベツの炒め グリーンサラダ 春雨とハム、キュウリの和物 大根のみそ汁 白米	29 白身魚のスイートソース和え ササミとキュウリの和物 菜の花の煮浸し ほうれん草とポークのみそ汁 白米	30 合鴨と白菜炒め さつま揚げと昆布の炒め煮 チキナーとツナ和え キノコの吹物 白米	31 チンゲン菜と豆腐の煮物 ししゃもフライ ゆでブロッコリー 小松菜とワカメのみそ汁 白米	