

日	月	火	水	木	金	土
1	2 チキンのデミソース煮 ふーちゃんぷるー ポテト春巻 ゆばのすまし 白米	3 鶏肉と野菜炒め 春雨サラダ チーズさつま揚げ 玉ねぎと玉子のみそ汁 白米	4 鶏胸肉の玉ねぎソース 大根菜とツナ炒め ピーマンとちくわのきんぴら 薄切り大根のみそ汁 白米	5 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 レタスとわかめの味噌汁 白米	6 牛肉とキャベツ炒め カボチャのゴママヨ和え 春巻 春雨スープ 白米	7 鶏胸肉と野菜の炒めもの カボチャひき肉フライ さつま芋の甘煮 豆腐とワカメのみそ汁 白米
8	9 豚カツ きのこのお浸し もやしと人参の和えもの 桜エビのすまし汁 白米	10 エビ・イカ・キャベツ炒め ささみときゅうりのごま和え 大根サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 白米	11 白菜と豆腐のスープ クレープイリチー ささみチーズフライ レタスのみそ汁 白米	12 支那そばチャンプルー あじフライ うずら豆甘煮 きのこのみそ汁 白米	13 天ぷら盛り合せ <small>スモークチキンと玉ねぎのボン酢和え</small> ポテトフライ ねぎとワカメのみそ汁 白米	14 豚肉生姜焼き 彩り冷やしソーメン ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁 白米
15	16 酢豚 春巻 フルーツ(みかん) レタスのみそ汁 白米	17 キャベツとブロッコリー炒め サバの煮付 ゴーヤーの甘酢漬け もやしのみそ汁 白米	18 中華麺のゴーヤーあんかけ チキンとツナ炒め ポテトサラダ シロナと豆腐のみそ汁 白米	19 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	20 焼ききしめん 水菜とあげの煮物 カニクリームコロッケ 豆腐とワカメの白ネギのスープ 白米	21 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
22	23 鶏の唐揚げ パパイヤちゃんぷるー 一口エビフライ <small>小松菜とウインナーのみそ汁</small> 白米	24 野菜の炊き込み <small>スモークチキンのコールスロー</small> つくだ煮 豆腐ともやしのみそ汁 白米	25 手羽先と厚揚げの ゴーヤーちゃんぷるー 大根サラダ みそ汁 白米	26 メンチカツ 豆腐ちゃんぷるー 漬物 ワカメとちくわのみそ汁 ヨモギぞうすい	27 春キャベツと豚肉のみそ炒め 赤魚の煮付 フルーツ レタスとポークのみそ汁 白米	28 鶏肉の白菜のうま煮 ミートコロッケ <small>ゴーヤーと新玉ねぎのツナ和え</small> ソーメン汁 白米
29	30 鮭とほうれん草のバター炒め 豚しゃぶコールスロー 大根と人参のみそ汁 白米					