

日	月	火	水	木	金	土
	1 鮭とほうれん草のバター炒め 豚しゃぶコールスロー キュウリとなめ草の和え物 大根と人参のみそ汁 白米	2 牛肉とピーマンと豆腐の炒めもの 豆腐バーグ 白身魚の天ぷら レタスとまいたけ汁 白米	3 チキンのデミソース煮 ふーちゃんぷるー ポテサラ春巻 ゆばのすまし 白米	4 鶏胸肉の玉ネギソース 大根葉とツナ炒め ピーマンと大根の汁 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 みそ汁 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	8 鶏胸肉と野菜の炒めもの カボチャひき肉フライ さつま芽の甘煮 豆腐とワカメのみそ汁 白米	9 豚カツ きのこのお浸し もやしとニンジン和物 桜エビのすまし汁 白米	10 エビ・イカ・キャベツ炒め 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	11 白菜と豆腐のスープ煮 クープイリチー 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 ゆかりご飯
14	15 豚肉生姜焼き 彩り冷しそーめん ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁 白米	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 サバの煮付け 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 チキナーとツナ炒め ポテトサラダ シロナーと豆腐のみそ汁 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 豆腐とワカメ白ネギスープ 白米
21	22 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	23 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	24野菜と炊き込み <small>スモークチキンとコールスロー</small> つくだ煮 豆腐ともやしのみそ汁 白米	25 手羽先と厚揚げの煮物 ゴーヤーちゃんぷるー 大根サラダ みそ汁 白米	26 鶏胸肉と白菜のうま煮 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	27 もやしの肉みそ炒め 豚バラフライ キュウリの漬物 豆腐とネギのみそ汁 まぜご飯(若菜と鮭)
28	29 ゆで豚とキャベツのごまダレ カレーコロッケ キャベツボール カニつみれ汁 白米	30 エビと豆腐のとろみ煮 大根とハムのコンソメ炒め うずら豆の甘煮 中身汁 白米				