

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|--|---|---|--|
| | | | 1 沖縄そば カボチャコロッケ 春雨サラダ まぜご飯 | 2 メンチカツ ほうれん草ともやしのうま煮 ゴボウサラダ 豆腐と白菜みそ汁 白米 | 3 豚大根煮 <small>チキンナゲットバーベキューソース</small> エノキのしょうゆ煮 ワカメと白ネギみそ汁 白米 | 4 マーボ白菜 エビコロッケ なめ茸ポテトサラダ キャベツとベーコンサラダ 白米 |
| 5 | 6 肉じゃが 合鴨と水菜の和物 マカロニサラダ 小松菜とポークみそ汁 白米 | 7 サンマ唐揚げ野菜のせ クープイリチー なめ茸キュウリ和え とろろそば 白米 | 8 厚揚げキャベツの炒め物 チキンカツ 黒豆 ほうれん草えのきみそ汁 白米 | 9 アサリと白菜の中華煮 ソーメンチャンプルー ホタテフライ じゃが芋と豚肉みそ汁 白米 | 10 手羽先と根野菜煮物 里芋のあんかけ サラダ菜ともやし和え 小松菜とポークみそ汁 白米 | 11 鶏胸肉の野菜ソースかけ 水餃子 塩白菜 ワカメスープ 白米 |
| 12 | 13 豚肉野菜炒め カボチャの煮物 エノキのうな煮 アーサ汁 白米 | 14 鶏胸肉の卵とじ ビビンバ大根 チーズカニカマ 山東菜のみそ汁 白米 | 15 中味炒め ポテトフライ 中華春雨 大根のみそ汁 白米 | 16 サバの野菜あんかけ ナスのそぼろあん ブロッコリーサラダ みそ汁 白米 | 17 ミックスフライ 切り干し大根煮物 マカロニサラダ 小松菜と豚肉みそ汁 白米 | 18 ケチャップ焼きそば カレーコロッケ 菜の花のお浸し なめこ汁 白米 |
| 19 | 20 豚白菜煮 小松菜とエノキ、なめこ和え わかめポン酢 もやしのスープ 白米 | 21 パクチョイとササミ炒め ししゃもフライ もやしと貝割れ和え 玉ねぎとワカメのみそ汁 白米 | 22 キャベツと豚肉の炒め煮 根野菜のポン酢和え 長命草のお浸し エノキのみそ汁 白米 | 23 白身魚のフライ南蛮酢 じゃが芋とハム炒め フルーツ(ぶどう) 白米 | 24 チキン甘酢あん ロールキャベツ 豆苗とイカメンタイ和え 大根のみそ汁 白米 | 25 キャベツとカリフラワー炒め ササミとキュウリ和え 大豆のうま煮 ほうれん草のスープ 白米 |
| 26 | 27 メンチカツ 大根とほうれん草あんかけ 菜の花のお浸し 白菜と揚げのみそ汁 白米 | 28 鶏胸肉のクリームソース 白菜とエノキのツナ和え 出し巻き玉子 大根のみそ汁 白米 | 29 厚揚げと小松菜の炒め 白身魚のおろし煮 ピーマンナムル ゆし豆腐 白米 | 30 焼きそば中華あん 野菜コロッケ コロコロさつま揚げ 豆腐と小松菜のみそ汁 白米 | | |
| | | | | | | |