

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	
朝食			ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(きのこ)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁(小松菜)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ツナマヨ ヨーグルト	
昼食			照り焼きバーガー ミートボール かぼちゃサラダ バナナ	ご飯 チキンソテー 付け合わせ スパニッシュオムレツ いわしのトマト煮	鮭わかめご飯 味噌ラーメン みかん	牛丼 揚げ豆腐そぼろあん みそ汁(豆腐とワカメ)	
夕食			ご飯 肉野菜炒め 卵とうふ けんちん汁 おぼろ	ご飯 煮込みハンバーグ 付) ゆでブロッコリー 野菜サラダ	ご飯 すき焼き スパゲティサラダ フルーツボンチ	ご飯 チキンカツ 付) レタスとトマト ベーコンポテトチーズ焼き コーヒーズリー	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐とワカメ)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(油揚げ)	ご飯 牛乳 卵とうふ みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(きのこ)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 ヨーグルト	食パン(いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ1枚 サラダ
昼食	ご飯 たらのチリソースかけ 付け合わせ チャプチェ 卵焼き	ご飯 ハンバーグ(グリエ) 弁) スパゲッティ・ナポリ 大根のおか煮 ウィンナー(2本)	菓ご飯 魚の照り焼き(ぶり) いんげんのゴマ和え いり豆腐 冷) メンチカツ ブロッコリー	食サンド(ハム・チーズ) 食サンド(プルコキ) マカロニグラタン(半分) チキンナゲット	ご飯 鶏の照り焼き 付) レタス 干焼焼き ひじき煮	ちゃんぽん寮 串カツ スイートポテト	牛カルピ井 たご焼き(焼き) りんご
夕食	ご飯 鶏のさっぱり煮 シーチキンサラダ すまし汁(そうめん)	ご飯 鶏肉から揚げ 付) キャベツとトマト じゃが芋のべーコン炒め	ご飯 ポークチャップ 粉ふきいも コールスロー	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 付) 大根おろし ポテトサラダ ぶた汁	ご飯 チンジャオロウスウ 春雨サラダ かきたま汁	ご飯 おでん きゅうりとシソの酢の物 コンフィ	ご飯 ポークカレー 野菜サラダ カスタードプリン
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐とワカメ)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(油揚げ)	ご飯 牛乳 うめり みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(きのこ)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁(小松菜)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ツナマヨ ヨーグルト
昼食	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き きつ菜サラダ コーンボール	ご飯 ガーリックチキン もやしの炒め物 かにたま (冷) 大学芋	ご飯 西京焼き サツマイモのバター煮 豚バラこんにやく煮込み 春巻き	焼きそばパン ロールサンド(たまご) ポテトミートグラタン 野菜サラダ みかん	ご飯 魚マヨネーズ焼き 付) ゆでブロッコリー たらこスパ 豚味噌	じゃこしそご飯 肉うどん 漬物	ソースカツ井 みそ汁(豆腐とワカメ) りんご
夕食	ご飯 肉じゃが きゅうりごま和え けんちん汁	ご飯 塩だれ豚レタス パンプス わかめスープ	ご飯 鶏肉とじゃがいものバター キャベツのごまだれサラダ ベリームス	ご飯 さばカレーあんからめ はぐと鶏ときゅうりのゴマ 煮卵	ご飯 常家豆腐 もやしナムル かきたま汁	ご飯 若鶏のトマト煮 かぼちゃサラダ ポタージュ	ご飯 チキン南蛮 付) レタスとトマト 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐とワカメ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(油揚げ)	ご飯 牛乳 うめり みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(きのこ)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁(小松菜)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 ヨーグルト
昼食	ご飯 チキンチャップ 粉ふきいも スパニッシュオムレツ ぶどう	ご飯 豚肉しょうが焼き 付) ゆでブロッコリー 焼きそば おぼろ	ご飯 魚の照り焼き(ぶり) 炊き合わせ 手羽先揚げ甘辛煮 じゃがバター	チーズバーガー 野菜サラダ 弁) スパゲッティ・ナポリ ポテト	のり弁ごはん のり弁具 たかな漬 金平ごぼう 煮卵	ピザトースト クリームスパゲティ	塩豚井 みそ汁(厚揚げとワカメ) 牛乳かん
夕食	ご飯 鶏前煮 シーチキンサラダ すまし汁(豆腐と青海苔)	ご飯 ホイコーロー 卵とうふ 餃子(焼き)	ご飯 若鶏のクリーム煮 野菜サラダ コンフィ	ご飯 ムニエル(さけ) ポテトサラダ アスバラガスステーキ コンスープ	ご飯 チゲ豆腐 ゴロっとさつま揚げ 春雨スープ	ご飯 いか大根 はぐと鶏ときゅうりのゴマ ぶた汁	ご飯 油淋鶏 ポテト揚げ サラダ ブル
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	ご飯 牛乳 鮭フレーク みそ汁(豆腐とワカメ)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 たまごふりかけ みそ汁(油揚げ)	ご飯 牛乳 うめり みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(きのこ)	クロワッサン 牛乳 サラダ フルーツ	
昼食	ご飯 牛肉コロッケ 付) ゆでブロッコリー 厚揚げチリソース 煮豆	ご飯 タンダーチキン ピーマンのソテー ペンネポロネゼ弁 キャラメルポテト	ご飯 魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー じゃが芋のそぼろ煮 ウィンナー(2本)	食フルーツサンド 食サンド(ハム・チーズ) ベーコンポテトチーズ焼き チキンナゲット	ご飯 カレイのから揚げ 手作り小松菜ふりかけ 弁) きのこスパゲティ チキンロール	炊き込みご飯 山かけそば 梨	
夕食	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁(豆腐と青海苔)	ご飯 鶏肉のホイ乳味噌焼き カリカリベーコンサラダ コンフィ	ご飯 チャプチェ 白菜とツナのおかポン酢 中華コンスープ	ご飯 たらの野菜あんかけ 冷しゃぶ炒め ブル	ご飯 マーボー豆腐1 たくあん和え イカ唐揚げ	ご飯 マカロニグラタン かぼちゃサラダ ポタージュ ハロウィンカップケーキ	