

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
16	月	朝	ご飯	ハムエッグ	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	-
		昼	チキンカレーライス		パリパリサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	鮭の胡麻照り焼き	キャベツとわかめのナムル	中華スープ	黒ゴマプリン
17	火	朝	ご飯	炒り豆腐	きんぴらごぼう	すまし汁	-
		昼	ご飯	シイラの竜田揚げ	10品目サラダ	豚汁	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	鶏のピリ辛味噌焼き	春雨サラダ	中華スープ	杏仁豆腐
18	水	朝	パン	スクランブルエッグ	海藻サラダ	クリームスープ	-
		昼	春キャベツとアスパラのクリームスパゲティ		ミモザサラダ	野菜スープ	牛乳/オレンジ
		夕	ご飯	白身魚のチリソース	青菜のナムル	中華スープ	フルーツ寒
19	木	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	じゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚肉の和風おろしソース	菜の花の胡麻和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き	にんじんサラダ	野菜スープ	ナタデココぶどうゼリー
20	金	朝	ご飯	目玉焼き	切り干し大根の煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	きんぴらごぼう	けんちん汁	牛乳
		夕	ご飯	イカと野菜の辛味炒め	青菜とじゃこのサラダ	中華風スープ	抹茶寒 黒蜜きなこソース
21	土	朝	テイクアウト				
		昼	お茶漬け		鶏と大根の煮物	塩昆布和え	ジョア
		夕	ご飯	豚肉の三色巻	おかか和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
22	日	朝	ご飯	鮭の塩焼き	ジャーマンポテト	みそ汁	-
		昼	オムライス		スパゲティサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
		夕	ご飯	鶏肉の照り焼き	大根サラダ	みそ汁	黒ゴマプリン
23	月	朝	ご飯	鯖の文化干し	信田煮	みそ汁	-
		昼	和風あんかけ野菜うどん		竹輪の磯辺揚げ	青菜としめじのお浸し	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	酢豚	もやしのごま酢和え	中華スープ	ココナッツミルクゼリー
24	火	朝	パン	青菜のキッシュ	-	トマトクリームスープ	ジョア
		昼	ご飯	油淋鶏	胡瓜と桜エビの中華和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	ブリの幽庵焼き	若竹煮	みそ汁	小豆ミルク寒
25	水	朝	ご飯	ハムピカタ	青菜と春雨の炒め物	野菜スープ	-
		昼	筍ごはん	カジキの西京みそ焼き	春キャベツのおかか和え	すまし汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
		夕	ご飯	四川豆腐	切り干し大根のナムル	酸辣湯	カップヨーグルト
26	木	朝	バタートースト	ウインナーソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	ご飯	蓮根照り焼きバーグ	ポテトサラダ	かきたま汁	牛乳/ブラッドオレンジ
		夕	ご飯	サバの味噌煮	肉じゃが	すまし汁	練乳ミルクプリン
27	金	朝	ご飯	豆腐と青梗菜の炒め物	白滝の炒め物	みそ汁	-
		昼	醤油ラーメン		揚げ餃子	5色サラダ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のオイスター炒め	ツナサラダ	野菜スープ	クリームチーズゼリー
28	土	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	蓮根のきんぴら	みそ汁	-
		昼	三色丼		お好み焼き	豚汁	牛乳/パイナップル
		夕	ご飯	ささみの梅しそフライ	コンビネーションサラダ	みそ汁	マンゴープリン
29	日	朝	ご飯	ベーコンエッグ	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		豆まめマメサラダ	ミネストローネ	牛乳
		夕	ご飯	鮭のマッシュポテト焼き	青菜のお浸し	野菜スープ	バニラミルクプリン
30	月	朝	ご飯	厚焼き玉子	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	ガパオ風炒めご飯		春雨サラダ	ワンタンスープ	ジョア/りんご
		夕	ご飯	豚肉のピリ辛みそ焼き	おやつサラダ	みそ汁	フルーツミルク寒