

月	火	水	木	金
				1 麦ごはん 魚の西京焼き 大豆の磯煮 すまし汁 
4	5	6	7	8
ごはん しらたきのピリ辛炒め キャベツの和え物 	ごはん 生揚げの煮物 たくあん和え 	ごはん コロック・ソース 添え野菜 もずくスープ 	他人丼 ゆかり和え フルーツヨーグルト 	クロワッサン 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ソテー マカロニスープ 
11	12	13	14	15
ごはん 手作りふりかけ 筑前煮 ゆず和え 	チキンカレーピラフ ツナサラダ 野菜スープ 	梅ごはん 肉うどん 小松菜とのりの和え物 	コッペパン・シヤム クリームシチュー フレンチサラダ ミニプリン 	麦ごはん 魚と高野豆腐の中華炒め 中華風コーンスープ 
18	19	20	21	22
ごはん カレー豆腐 大根サラダ 	ごはん 鯖の塩焼き ささ身サラダ はんぺん汁 	ごはん 肉じゃが 白和え 	わかめごはん 味噌ラーメン 切干大根の甘酢和え 	クロワッサン フライドチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ お楽しみデザート 
25	26	27	28	
ごはん がんもどきの煮物 ちくわのみそドレ 	ごはん 生揚げの中華炒め もやしの和え物 	カニツナ丼 ごま和え けんちん汁 	ロールパン 焼きそば 卵の花サラダ 果物 (みかん) 	