

月	火	水	木	金
R7年  	1	2	3	4
	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	ごはん 鮎の塩焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	菜めし わかめうどん きゅうりの酢の物	ごはん ポテトのチーズ焼き ツナサラダ コーンスープ
7	8	9	10	11
ちらし寿司 そうめん汁 ミックスフルーツ	ごはん 魚と高野豆腐の 中華炒め 春雨スープ	夏野菜カレー 豆まめサラダ レアチーズ	ごはん うま煮 切干大根の酢の物	ごはん 鶏肉のピリから揚げ もやしの和え物 いら玉スープ
				
14	15	16	17	18
ごはん 炒り鶏 こまつなのおひたし	塩レモン焼きそば 海そうサラダ フライドポテト	牛丼 即席漬け 果物（すいか）	ごはん 魚のみそマヨ焼き ごま酢和え ひよこまめのスープ	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ
				
21	22	23	24	25
海の日	チャーハン わかめサラダ ワンタンスープ	ごはん 魚の照り焼き 梅肉和え 豆腐汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ	ごはん キャベツ入りメンチカツ カリボリ漬け ひじきの炒り煮 みそ汁
				
28	29	30	31	
ごはん 魚の南蛮漬け 相性汁	チキンライス キャベツの大豆サラダ なすのスープ	ごはん 家常豆腐 バンサンスー	ごはん 肉じゃが こまつなとコーンの 和え物	
				