

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食				ちゃんぽん風うどん、ツナじゃが煮、みかん	食パン、マカロニチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ、りんご	ごはん、マーボー豆腐、ココロ野菜サラダ、スープ、みかん	生姜焼き丼、スープ、バナナ
午後				黒糖カップケーキ、牛乳	ひじきおにぎり	ツナとキャベツのお好み焼き、牛乳	牛乳、フルーツゼリー、メープルかりんとう
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		成人の日	わかめごはん、魚の塩焼き、切干大根の煮物、即席ピクルス、味噌汁、りんご	食パン、コーンクリームシチュー、コールスローサラダ、バナナ	ごはん、魚のケチャップあん、豚ひき肉入り野菜ソテー、スープ、みかん	ごはん(のりの佃煮)、鶏の照り焼き、ごま和え、味噌汁、いちご	豆乳スープスパゲティ、さつまいもサラダ、バナナ
午後			ココア寒天、牛乳	ビビンバ焼きおにぎり	蒸しパン(ココア入り)牛乳	レモンクッキー、牛乳	フルーツゼリー、みにのりせんべい、牛乳
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん、マーボー豆腐、ココロ野菜サラダ、スープ、みかん	小松菜とベーコンの混ぜご飯、魚のパン粉焼き、ポテトサラダ、味噌汁、バナナ	食パン、マカロニチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ、りんご	カレーライス、味噌ドレッシングサラダ、トマト、スープ、みかん	ごましおご飯、鶏のからあげ、カリフラワーとブロッコリーのナムル、人参のおかか煮、味噌汁、りんご	生姜焼き丼、スープ、バナナ
午後		ツナとキャベツのお好み焼き、牛乳	のりしおトースト、牛乳	ひじきおにぎり	フルーツヨーグルトメープルかりんとう	ふかしもち、牛乳	牛乳、フルーツゼリー、メープルかりんとう
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		食パン、チーズハンバーグ、茹でブロッコリー、人参の甘煮、スープ、いちご	わかめごはん、魚の塩焼き、切干大根の煮物、即席ピクルス、味噌汁、りんご	ごはん、厚揚げチャンプルー、きゅうりの昆布あえ、ワンタンスープ、みかん	ごはん、魚のケチャップあん、豚ひき肉入り野菜ソテー、スープ、みかん	ごはん(のりの佃煮)、鶏の照り焼き、ごま和え、味噌汁、いちご	豆乳スープスパゲティ、さつまいもサラダ、バナナ
午後		バナナカップケーキ、牛乳	ココア寒天、牛乳	みたらしトースト、牛乳	蒸しパン(ココア入り)牛乳	レモンクッキー、牛乳	フルーツゼリー、みにのりせんべい、牛乳
	29(日)	30(月)	31(火)				
昼食		ごましおご飯、鶏のからあげ、カリフラワーとブロッコリーのナムル、人参のおかか煮、味噌汁、りんご	小松菜とベーコンの混ぜご飯、魚のパン粉焼き、ポテトサラダ、スープ、りんご				
午後		ふかしもち、牛乳	のりしおトースト、牛乳				