

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	ふかしかぼちゃ	バナナ	オレンジ	ふかししいも	りんご	小魚・チーズ
昼食	ご飯(七分)、肉じゃが、雷汁、浅漬け、麦茶、納豆(チーズ)	ご飯(玄米)、赤魚の唐揚げレモンソース、もやしと人参のナムル、みそ汁(菜花)、ぬか漬け、納豆、麦茶	ご飯(五分)、豚肉の生姜炒め、春キャベツとわかめの和え物、みそ汁(かぶ)、ぬか漬け、納豆、麦茶	ご飯(七分)、ピビンパ丼、白菜スープ、いちご、ぬか漬け、納豆、麦茶	雑穀ご飯、鶏肉の照焼、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁(豆腐)、ぬか漬け、麦茶、納豆(梅)	ご飯(七分)、お豆腐中華丼、すまし汁、デコボン、ぬか漬け、納豆、麦茶
午後	大豆肉みそおにぎり	マカロニきな粉	じゃがいもおやき	しらすと大葉のおにぎり	野菜チップス	のりおにぎり(ゆかり)
午後	ワカメスープ	鶏粥	中華スープ(野菜)	五目汁	うーめん汁	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	バナナ	ふかしかぼちゃ	ふかししいも	りんご	ふかしじゃがいも	小魚・チーズ
昼食	ご飯(七分)、車麩の煮物、豚汁、浅漬け、麦茶、納豆(のり)	ご飯(七分)、鶏ごぼうご飯、具沢山みそ汁、甘夏みかん、ぬか漬け、納豆、麦茶	ご飯(五分)、鶏肉のかりん揚げ、キャベツとアスパラのじゃこ和え、みそ汁(大根)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(玄米)、かれいの照り焼き、しめじとほうれん草のナムル、みそ汁(なめこ)、ぬか漬け、納豆、麦茶	雑穀ご飯、すき昆布の煮物、かぼちゃの天ぷら、みそ汁(切干し・玉ねぎ)、ぬか漬け、納豆(チーズ)、麦茶	ご飯(七分)、ハヤシライス、野菜スープ、いちご、ぬか漬け、納豆、麦茶
午後	粉ふき芋	きな粉蒸しパン	鮭そらまめおにぎり	春野菜ビーフン	きつねおにぎり	ごまおはぎ
午後	生姜スープ	五目粥	そうめん汁	マカロニスープ	けんちん汁	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	ふかしかぼちゃ	ふかししいも	りんご	バナナ	ふかしじゃがいも	小魚・チーズ
昼食	ご飯(七分)、切干し大根の煮物、三平汁、麦茶、浅漬け、納豆(梅)	ご飯(五分)、豚肉の生姜炒め、ブロッコリーのごま和え、みそ汁(白菜)、納豆、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、春野菜カレー、中華スープ(しいたけ)、アンデスメロ、ぬか漬け、麦茶、納豆	ご飯(玄米)、赤魚の唐揚げレモンソース、ほうれん草の磯部和え、みそ汁(厚揚げ)、ぬか漬け、納豆、麦茶	雑穀ご飯、鶏肉の照焼、もやしサラダ、豆腐みそ汁(しめじ)、ぬか漬け、納豆(のり)、麦茶	ご飯(七分)、マーボー丼、わかめスープ、デコボン、納豆、ぬか漬け、麦茶
午後	芋けんぴ	ゆかりとわかめのおにぎり	大豆と小女子の甘辛和え	りんごどさくまいもの重ね蓋	チーズ焼きおにぎり	梅おにぎり
午後	野菜スープ	うーめん汁	中華スープ(豆腐)	五目粥	けんちん汁	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	ふかししいも	ふかしかぼちゃ	バナナ	ふかしじゃがいも	りんご	小魚・チーズ
昼食	ご飯(七分)、車麩の煮物、いわしのつみれ汁、麦茶、浅漬け、納豆(チーズ)	雑穀ご飯、すき昆布の煮物、さつまいもの天ぷら、みそ汁(えのきたけ)、ぬか漬け、麦茶、納豆	ご飯(玄米)、かれいの照り焼き、もやしの中華和え、みそ汁(わかめ)、ぬか漬け、納豆、麦茶	ご飯(七分)、ひじきご飯、具沢山すまし汁、りんご、ぬか漬け、納豆、麦茶	ご飯(五分)、鶏肉のかりん揚げ、きゅうりとわかめの和え物、みそ汁(もやし)、ぬか漬け、納豆(梅)、麦茶	ご飯(七分)、カレーライス、野菜スープ、ぬか漬け、納豆、麦茶
午後	おかかおにぎり	きな粉おはぎ	豆腐ドーナツ	梅しらすおにぎり	あずきかぼちゃ	のりおにぎり(ゆかり)
午後	すいとん汁	ポトフ	五目粥	春雨スープ	きつねうどん	
	29(月)	30(火)				
午前						
昼食	昭和の日	祝日				
午後						
午後						
