

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	火			
2	水			
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			チキンカレー、キャベツサラダ、コンソメスープ ハズルフライポテト
7	月	米飯、チキンの塩焼き、野菜炒め、 味噌汁、味付け海苔	米飯、スパイシーから揚げ、クーブイリチー ウインナー、コロッケ、枝豆の梅肉和え	焼肉、ハパイヤ炒め、もやしナムル、 味噌汁、フルーツ
8	火	クワッサン、じゃがバター、生野菜サラダ ミネストローネ、野菜ジュース、	米飯、酢豚、もやし炒め ささ身の梅竜田、アーサ入り卵焼き	米飯、鮭のハズルフライ、酢の物 筑前煮、味噌汁
9	水	米飯、ポーク卵、野菜炒め ゆし豆腐、味付け海苔	タコライス、ソーセージまん デザート	米飯、チキンのポテト焼き、春巻き 白菜の中華炒め、かきたま汁
10	木	米飯、鯖の塩焼き、大根炒め 竹輪の磯辺揚げ、味噌汁	米飯、豚肉とナスの味噌炒め、うずらフライ ミニトマト、アスパラ和え、鮭の卵焼き	米飯、トンカツ、エリンギと青菜炒め 春雨サラダ、コンソメスープ
11	金	食パン、スライスハム、ゆで卵、ブロッコリーソテー ホタテチャウダー、豆乳飲料、フルーツ	米飯、からし菜炒め、焼きウインナー 焼売、きゅうりの和え物、エビフライ	米飯、生姜焼き、コールスロー 筑前煮、味噌汁
12	土	米飯、魚の西京焼き、大根の酢の物 きのこのソテー、味噌汁	鶏照り丼、マセドアンサラダ フルーツ	クリームシチュー、シーザーサラダ、コンソメスープ ほうれん草ソテー、手作りデザート
13	日	米飯、卵焼き、青菜の海苔和え 豚汁、納豆、フルーツヨーグルト	ミートソースパグェティ、コロッケ コンソメスープ、生野菜サラダ	米飯、肉じゃが、わかさぎの南蛮漬 菜の花の和え物、味噌汁
14	月	米飯、ささ身フライ、パクチョイ炒め きゅうりのツナ和え、すまし汁、フルーツ	ピラフ、コンソメスープ、柿とさつま芋サラダ 串カツ	不取、鶏ミンチのアーサ 焼売、麩チャプ ルー 長芋の梅肉和え 味噌汁
15	火	クリームパン、ナゲット、ホイロウインナー マカロニサラダ、白菜のスープ、野菜ジュース	米飯、グルクンのさっぱりソース、卵焼き ピーマンとにんじんの金平、大学芋	米飯、八宝菜、中華和え、春巻き 中華スープ、フルーツ
16	水	米飯、鮭の塩焼き、きんぴらごぼう 卵焼き、ゆし豆腐	牛丼、生野菜サラダ ニラまんじゅう	白身フライ、ひじきの炒め煮、 切干し大根のオイスターソース炒め、味噌汁
17	木	米飯、カニカマロール、干切りイリチー ポーク、味噌汁、フルーツヨーグルト	米飯、筑前煮、チーズかつ ブロッコリー和え、オムレツ	米飯、レバーフライの甘辛、マカロニサラダ 菜の花の和え物、アーサ汁、デザート
18	金	ロールパン、ナゲット、シーザーサラダ、 ほうれん草ソテー、キャベツのスープ、豆乳飲料	ハヤシライス、ジャーマンポテト わかめのサラダ	米飯、サバの竜田揚げ、大根サラダ 南瓜のそぼろあんかけ、アーサ汁
19	土	米飯、焼きホキキ、レタスのツナ和え きんぴらごぼう、味噌汁	カレーピラフ、小松菜炒め、 枝豆の梅肉和え、コンソメスープ	米飯、豚キ、じゃが芋の照り煮 ハパイヤサラダ、すまし汁
20	日	米飯、ししゃもフライ、キャベツ炒め チキンの照焼き、味噌汁	焼きそば、温野菜、卵スープ	米飯、カツの黒酢ソース、ピーマン炒め 小籠包、すまし汁、フルーツ
21	月	米飯、肉団子のケチャップ煮、卵焼き ブロッコリーのゴママヨ和え、ホタージュース	米飯、カラシ菜炒め、ササ身の竜田揚げ、 マセドアンサラダ、明太卵焼き、里芋の味噌汁	米飯、サバの味噌煮、大根のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし、いなむどうち
22	火	ロールパン、スライスハム、オムレツ ミネストローネ、生野菜サラダ、フルーツ	ソースかつ丼、和え物、フルーツ	米飯、回鍋肉、揚げだし豆腐 もやしナムル、味噌汁、手作りデザート
23	水	米飯、インゲンソテー、ソーセージの天ぷら 青菜とナスの和え物、ゆし豆腐、味付け海苔	オムライス、温野菜サラダ 白身魚のアーモンドフライ、白菜スープ	バイキング
24	木	米飯、アジフライ、切干し大根 はんぺんのかレーマヨ焼き、味噌汁	米飯、照り焼きチキン、うずらフライ、 ピーマンと人参の金平、白菜の和え物	ビーフシチュー、シーザーサラダ コロッケ、デザート
25	金	胚芽パン、青菜としめじソテー、ナゲット 温野菜サラダ、クリームスープ、ココア飲料	米飯、もやし炒め、中華サラダ 甘辛ミートボール、卵焼き、豚カツ	沖縄そば、青菜の和え物 いなり寿司、焼売、フルーツ
26	土	米飯、ひとくちあじ梅肉フライ キャベツ炒め、味噌汁、フルーツ	炒飯、鮭のパン粉焼き、手羽餃子 ほうれん草のナムル	米飯、タンドリーチキン、生野菜サラダ 三色バターソテー、コンソメスープ
27	日	米飯、魚の磯辺揚げ、鶏つくね キャベツ炒め、根菜スープ	揚げパン、カラフルソテー クラムチャウダー、フルーツヨーグルト	ハヤシライス、温野菜サラダ フルーツヨーグルト、コロッケ
28	月	米飯、温野菜サラダ、きんぴらごぼう お魚野菜ステーキ、パクチョイの味噌汁	米飯、ハンバーグ、菜の花ソテー、卵焼き じゃが芋のそぼろ煮、エビフライ	米飯、魚のごまマヨ焼き、筑前煮 青菜のおひたし、アーサ汁、餃子
29	火	ピザパン、ハッシュポテト、小松菜ソテー 生野菜サラダ、コンソメスープ、野菜ジュース	米飯、ほうれん草炒め、春巻き、焼きウインナー きゅうりの和え物、鮭の卵焼き	強ジュース、麩チャプルー、揚げ物 小松菜とえのきのお浸し、すまし汁
30	水	米飯、大根サラダ、にら卵焼き クーブイリチー、ゆし豆腐	豚キムチ丼、和え物、ささ身フライ	根菜ハンバーグ、フライドポテト、 温野菜サラダ、味噌汁、デザート
31	木	米飯、チキンの塩焼き、からし菜炒め ホタージュース、枝豆入り卵焼き	米飯、豚肉とニンニクの芽炒め、 ジャーマンソテー、インゲンソテー、白身魚フライ	米飯、鶏肉の黒酢漬、粉ふき芋 南瓜のホタージュ、果物

※材料、その他の都合で変更する場合があります。