

日	曜日	献立		
		主食	副食	添え物
1	月	ごはん	鶏肉のごま焼き みそ汁	キャベツのしそ和え
2	火	小型コッペパン	フルーツジュレ スパゲティミートソース	
3	水	ごはん	きんぴら豚丼 豆腐汁	
4	木	小型米粉パン	手作りほうれん草オムレツ ポトフ	
5	金	ごはん	キャベツのメンチカツ 鶏ごぼう汁	もやしサラダ
8	月	ごはん	キャロットサラダ ハヤシライス	
9	火	小型ミルクパン	冷やし中華 わかめスープ	冷やし中華スープ
10	水	ごはん	スタミナ納豆 うま煮	
11	木	コッペパン	チリコンカン 麦と卵のスープ	
12	金	ごはん	ビビンバ しらたき麺のスープ	山国のなし
16	火	コッペパン	ツナサラダ ミートボールのケチャップ煮	
17	水	少なめごはん	ゴーヤみそ わかめうどん	ぶどうゼリー
18	木	小型パイパン	花野菜サラダ コーンポタージュ	
19	金	ごはん	さばの塩焼き 煮ぐい	桃のコンポート
22	月	ごはん	三色ソテー チキンカレー	
24	水	ごはん	茎わかめの炒め煮 豚汁	
25	木	コッペパン	ポテトのピザ焼き 野菜スープ	いちごミックスジャム
26	金	ごはん	ナムル ジャージャン豆腐	
29	月	ごはん	照り焼きハンバーグ すまし汁	
30	火	黒糖パン	白身魚のコーンマヨ焼き ミネストローネ	