

1日 (木)



白飯  
牛乳  
肉豆腐  
昆布和え

2日 (金)



はちみつパン  
牛乳  
チーズオムレツ  
ミネストローネ  
海藻サラダ

5日 (月)



かみかみご飯  
牛乳  
あじの竜田揚げ  
切り干し大根のサラダ  
歯と口の健康習慣ゼリー

6日 (火)



豚肉と野菜の細切り丼  
牛乳  
冷奴(醤油)  
胡麻酢和え

7日 (水)



白飯  
牛乳  
生揚げの甘酢煮  
中華サラダ

8日 (木)



セルフチキン  
みそカツバーガー  
牛乳  
ボイルキャベツ  
野菜のスープ煮  
ヨーグルト

9日 (金)



わかめうどん  
牛乳  
笹かまの磯部揚げ  
五色和え

12日 (月)



鶏ごぼうご飯  
牛乳  
イワシのサクサク揚げ  
沢煮椀

13日 (火)



白飯  
牛乳  
生揚げのカレー煮  
香りづけ

14日 (水)



キムチチャーハン  
牛乳  
わかさぎのカリカリフライ  
ワンタンスープ

15日 (木)



抹茶揚げパン  
牛乳  
豆腐と挽肉の煮込み  
ひじきのマリネ

16日 (金)



白飯  
牛乳  
じゃがいもと鶏肉の  
さっぱり煮  
磯香和え

19日 (月)



白飯  
牛乳  
納豆ふりかけ  
メルルーサのごま味噌かけ  
豚汁

20日 (火)



ツイストパン  
牛乳  
豆とソーセージのトマト煮  
コーンサラダ  
さくらんぼ

21日 (水)



こぎつね寿司  
牛乳  
厚焼き玉子  
さつま汁

22日 (木)



白飯  
牛乳  
塩麻婆豆腐  
春雨サラダ

23日 (金)



長崎ちゃんぽん  
牛乳  
じゃがいものバター醤油  
中華きゅうり

26日 (月)



ツナクリームスパゲティ  
コーヒー牛乳  
チキンナゲット  
ビーンズサラダ

27日 (火)



チキンライス  
牛乳  
ホキの香草フライ  
ジュリエヌスープ

28日 (水)



山型食パン  
いちごジャム  
牛乳  
うずら卵のスープ煮  
こんにゃくサラダ

29日 (木)



えび玉丼  
牛乳  
甘辛じゃがいも  
ゆかり和え

30日 (金)



白飯  
牛乳  
大豆入りドライカレー  
小松菜サラダ  
冷凍みかん