

1日（月）



とりごぼうごはん
牛乳
あじフライ
すいとん

2日（火）



ごはん
牛乳
うま塩肉じゃが
ごまだれサラダ
あじさいゼリー

3日（水）



狭山茶揚げパン
牛乳
豆腐のスープ煮
ひじきのマリネ

4日（木）



ごはん
牛乳
かみかみごぼう入りバーグ
かきたま汁
変わり磯香和え
冷凍みかん

5日（金）



わかめごはん
牛乳
梅入りささみフライ
豚汁

8日（月）



かみかみごはん
牛乳
きびなごサクサク揚げ
さつま汁

9日（火）



山菜きつねうどん
（地粉うどん）
牛乳
大豆と芋の変わり揚げ
五色和え

10日（水）



かき揚げ丼
（ごはん）
牛乳
すまし汁
ゆかり和え

11日（木）



ナン
牛乳
大豆入りドライカレー
海藻サラダ
手作りフルーツヨーグルト

12日（金）



親子丼
（ごはん）
牛乳
かぼちゃとナッツの唐揚げ
なめたけ和え

15日（月）



ズッキーニ入りツナと
トマトのスパゲッティ
牛乳
高野豆腐ドーナツ
コールスローサラダ

16日（火）



ごはん
牛乳
彩の国納豆
肉じゃが
即席漬け

17日（水）



ごはん
牛乳
生揚げの卵とし
秩父こんにゃくサラダ

18日（木）



ツイストパン
牛乳
じゃがいものクリーム煮
ひじきのごま風味サラダ

19日（金）



しゃくし菜ガーリック
チャーハン
牛乳
たらのサクサクフライ
米こめサラダ

22日（月）



ごはん
牛乳
さばのヤンニョムカン
ジャンがけ
トックスープ
ナムル

23日（火）



ジャージャー麺
（ホット中華麺）
牛乳
青のりポテト
中華きゅうり

24日（水）



かやくごはん
牛乳
いわしの甘露煮
川島呉汁

25日（木）



ごはん
小松菜ふりかけ
ジョアストロベリー
生揚げのカレー煮
香り漬け

26日（金）



ツナとコーンのピラフ
牛乳
ししゃも狭山茶フライ
トマトと卵のスープ

29日（月）



ごはん
牛乳
ホキのサルサソース
ラビオリスープ
さわやかサラダ

30日（火）



ごはん
牛乳
すき焼き風煮
和風サラダ