

日付	曜日	朝	昼	夕
1日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コ ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	カレーライス	
2日	木	休日		
3日	金	休日		
4日	土	休日		
5日	日	休日		
6日	月	休日		
7日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参・コーン) スパゲティサラダ・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)醤油ラーメン(半チャーハンセット) B)豚キムチ丼 カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・チキンステーキ(おろしポン酢) きんぴられんこん・きゅうりとささみの塩昆布和え・野菜
8日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)デミグラスハンバーグ B)肉うどん カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・スープ・鯛の唐揚げ油淋鶏ソース ブロッコリー炒め・スンドゥブ風煮・野菜
9日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・生フルーツ・ジャム ジュース	A)豚肉の生姜焼き B)親子丼 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・スープ・タンドリーチキン きのことベーコンのクリームスパ・切干大根煮・野菜
10日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)ドライカレー ワン)焼きうどん カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・スープ・味噌カツ ささみの梅和え・ジャーマンポテト・野菜
11日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) マカロニサラダ・生フルーツ ジュース	B)鶏マヨ丼 カレーライス・うどん	
12日	日	休日		
13日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ・生フルーツ ジュース	A)トンカツ カレーライス・うどん	ご飯・スープ・鶏肉のチリソース もやしと人参の中華あえ・じゃがいもの明太マヨ和え・野菜
14日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	B)鶏塩だれ丼 カレーライス・うどん	ご飯・味噌汁・豚肉の甘味噌炒め ほうれん草のピーナツ和え・コロック・野菜
15日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	B)ハヤシライス カレーライス・うどん	ご飯・スープ・鮭のレモンペッパー焼き パンパンジー・切干大根煮・野菜
16日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・生フルーツ・ジャム ジュース	B)ちやんぼん通(ライスセット) カレーライス	ご飯・味噌汁・鶏肉のバジルソテー ケチャップスパ・ポテトサラダ・野菜
17日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	B)タコライス カレーライス・うどん	特食
18日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) マカロニサラダ・生フルーツ ジュース	B)三色丼 カレーライス・うどん	
19日	日	休日		
20日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(リーフ) ポテトサラダ・生フルーツ ジュース	A)照焼きチキン B)天津飯 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・スープ・白身魚のバジルオイル焼き もやしとokraの和え物・麻婆茄子・野菜
21日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)豚骨醤油ラーメン(半チャーハンセット) B)ピピン丼 カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・スープ・ミックスフライ・手作りタルタルソース ベーコンスパソテー・きゅうりとささみの梅しそサラダ・野菜
22日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)ドライカレー ワン)鶏の黄金マヨ カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・洋風から揚げ ミートスパ・もやしの中華あえ・野菜
23日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・生フルーツ・ジャム ジュース	A)塩だれ唐揚げ B)オムハヤシ カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・豚肉のキムチ炒め ひじき煮・かぼちゃコロック・野菜
24日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)和風おろしハンバーグ B)肉うどん カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・鮭のマヨチーズ焼き ほうれん草の胡麻あえ・メンチカツ・野菜
25日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ) マカロニサラダ・生フルーツ ジュース	A)チキン南蛮 カレーライス・うどん	
26日	日	休日		
27日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(リーフ) ポテトサラダ・生フルーツ ジュース	A)ドライカレー B)鶏塩ラーメン(ライスセット) カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・肉じゃが ブロッコリーとベーコンのソテー・ミニハンバーグ・野菜
28日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)塩麹唐揚げ ワン)オムライス カレーライス・うどん	ご飯・スープ・デミグラスハンバーグ 野菜とハムのあえもの・ケチャップスパ・野菜
29日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)ブルコギ B)天ぷらそば カレーライス	カツカレーライス・マカロニサラダ 野菜・カップゼリー
30日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・生フルーツ・ジャム ジュース	A)牛肉のしぐれ炒め B)担々麺(ライスセット) カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き 大葉アジフライ・ひじき煮・野菜
31日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)ケチャップハンバーグ B)他人丼 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・白身魚の唐揚げチリソース 高野豆腐の卵とじ・マカロニサラダ・野菜

材料の都合により、内容が変更になる場合がありますが、ご了承のほどお願い申し上げます。 誠中央