

日付	曜日	朝	昼	夕
1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)塩麴揚げ B)三色丼 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・豚肉の甘味噌炒め ささみの梅じそサラダ・ほうれん草の胡麻和え・野菜
2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	B)麻婆丼 カレーライス・うどん	
3日	日			
4日	月	振替休日		
5日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)和風おろしハンバーグ B)担々麺(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・豚肉のキムチ炒め ひじき煮・ジャーマンポテト・野菜
6日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(キャベツ・人参) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)油淋鶏 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・おろしボン酢チキンステーキ もやしと青菜のナムル・大根と人参の洋風煮・野菜
7日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(キャベツ・人参) ウインナー・生フルーツ ジュース	A)豚肉の生姜焼き ワン)鶏の黄金マヨ 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 クリームスパ・大根のそぼろ煮・野菜
8日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)とんかつ B)照りマヨ丼 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・スープ・チキンチャップ もやしと人参のナムル・具沢山ビーフン炒め・野菜
9日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) マカロニサラダ・生フルーツ ジュース	B)ピビンパ丼 カレーライス・うどん	
10日	日			
11日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) ポテトサラダ・生フルーツ ジュース	A)チキン南蛮 ワン)オムライス カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・洋風から揚げ ミートスパ・金平牛蒡・野菜
12日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)照り焼きハンバーグ 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・味噌汁・肉じゃが もやしとワカメの中華和え・白身フライ・野菜
13日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(キャベツ・人参) 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 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・スープ・鶏のバジルオイル焼き ポテトサラダ・白菜とベーコンのコンソメ煮・野菜
14日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(キャベツ・人参) ウインナー・生フルーツ ジュース	A)ブルコギ 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・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
15日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)鶏のから揚げ B)肉うどん カレーライス・手作りおかずパン	ごはん・味噌汁・鶏の照焼き スパゲッティサラダ・ささみの梅和え・野菜
16日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) 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	
17日	日			
18日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) 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・揚げ鶏のネギソースかけ パンバンジー・大根の煮物・野菜
19日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)ささみカレー風味揚げ B)ピビンパ丼 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 もやしと人参の中華あえ・ひじき煮・野菜
20日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(キャベツ・人参) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)豚骨醤油ラーメン(半チヤンセット) B)タコライス カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・スープ・鶏のバジルオイル焼き ブロッコリーとしらすのソテー・高野の卵とじ・野菜
21日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(キャベツ・人参) ウインナー・生フルーツ 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・白身魚の唐揚げ油淋鶏ソース 野菜炒め・切干大根煮・野菜
22日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 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 B)醤油ラーメン(ライスセット) カレーライス・手作りおかずパン	ご飯・スープ・ミックスフライ・手作りタルタルソース ベーコンスパソーテー・きゅうりとささみのごま油和え・野菜
23日	土	勤労感謝の日		
24日	日			
25日	月	パン・スープ・ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) ポテトサラダ・生フルーツ ジュース	A)旨辛唐揚げ B)ハヤシライス カレーライス・うどん・手作りおかずパン	カツカレーライス・マカロニサラダ カップゼリー・野菜
26日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 牛乳	A)醤油ラーメン(半チヤンセット) 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・豚肉ともやしの焼肉炒め きゅうりとささみのごま油和え・コロッケ・野菜
27日	水	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・添え野菜(キャベツ・人参) ブロッコリーとツナのマヨ和え・ふりかけ 牛乳	A)豚肉の塩ダレ焼き B)牛丼 カレーライス・うどん・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・茄子と豚肉のピリ辛炒め・野菜
28日	木	パン・スープ・レアオムレツ・添え野菜(キャベツ・人参) ウインナー・生フルーツ ジュース	A)ドライカレー B)ちゃんぽん麺(ライスセット) カレーライス・手作りおかずパン	わかめご飯・味噌汁・鮭のレモンペッパー焼き もやしとおくらの和え物・ひじき煮・野菜
29日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(キャベツ・人参) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 牛乳	A)味噌カツ B)豚焼肉丼 カレーライス・うどん・手作りおかずパン	ご飯・味噌汁・具沢山野菜炒め ポテトサラダ・大葉アジフライ・野菜
30日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(キャベツ・人参) マカロニサラダ・生フルーツ ジュース	B)味噌バターコーン豚丼 カレーライス・うどん	
31日	日			

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。(株)中央