

日	朝食	昼食	夕食
1(金)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	ポークカレー 白菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 宝袋 アスパラのソテー ししゃもの南蛮漬け 
2(土)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜スープ ポパイサラダ フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 大根の味噌かけ 長芋の梅肉和え 
文化の日 711 3(日)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 玉子スープ ビーフンサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが かぶのくず煮 若布の酢の物 
4(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ コア・コア 	ごはん 煮込みハンバーグ 田舎汁 千切り野菜のサラダ フルーツ 	ごはん たらの卵とじ 金時豆煮 青菜のなめたけ和え 
5(火)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 ユカリ和え コンポート 	ごはん ポトフ 鶏レバー煮 海草サラダ 
6(水)	ごはん みそ汁 麩の煮付け ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 キャベツのスープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と豚肉のソテー もやしの酢の物 
7(木)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ アシド・ミルク 	ちゃんぽん風ラーメン(代替えはエビと豆腐の旨煮) 大学芋 トマトサラダ デザートムース 	ごはん ポークソテー 糸切昆布煮つけ カリフラワーの甘酢和え 
8(金)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のくず椀 白和え フルーツ 	ごはん スパニッシュオムレツ 金平 菜花のサラダ 
9(土)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み 佃煮 牛乳 	ごはん クリームコロッケ 季節の味噌汁 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 関東煮 青菜のソテー もずく酢 
10(日)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	炊き込み御飯 ふくさ焼き すまし汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん 鮭のホイル焼き ぜんまい煮 マカロニサラダ 