

日	朝食	昼食	夕食
11(木)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 乳酸菌飲料 	ポークカレー コールスローサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 団子揚げ アスパラのジャコ炒め もやしの酢の物 
12(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 焼き鮭のマヨネーズ風味 田舎汁 菜花の味噌和え フルーツ 	ごはん コンソメ煮 大豆煮 マカロニサラダ 
13(土)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ ふりかけ 牛乳 	ごはん 牛肉コロッケ 具沢山味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 青菜のさっと煮 ししゃもの南蛮漬け 
14(日)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん ハンバーグ カリフラワーグラタン エビサラダ フルーツ 	ごはん カレイの煮つけ 炒り豆腐 青菜のポン酢和え 
15(月) 海の日	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 佃煮 プルーンヨーグルト 	ごはん かに玉 水餃子のスープ チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ 	ごはん 射込高野煮 なすの味噌炒め ユカリ和え 
16(火)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ビビンバ(代替えは八宝菜) 中華スープ 大根のスープ煮 つけもの デザートムース 	ごはん たら卵とじ 鶏レバー煮 野菜の甘酢和え 
17(水)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん ピーマンの肉詰め 糸切昆布煮つけ カリフラワーのサラダ 
18(木)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 鯖の味噌煮 沢煮椀 トマトのみぞれ和え フルーツ 	ごはん 豆腐の五目煮 蒸しシューマイ ナムル 
19(金)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	冷やしきつねうどん(代替えはすき 焼き風煮) 焼きおにぎり にがうりの炒め物 マンゴープリン 	ごはん 鮭のホイル焼き 金平 ながいもサラダ 
20(土)	ごはん みそ汁 がんと煮 ふりかけ 牛乳 	枝豆御飯 鶏のくわ焼き かきたま汁 切干大根の酢の物 フルーツ 	ごはん マーボーナス ビーフソテー トマトサラダ 