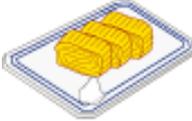
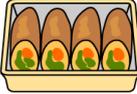


日	朝食	昼食	夕食
1(日)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖の洋風照り焼き ひじき煮 ポパイサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが 茶碗蒸し 大根のごま酢和え 
2(月)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 コア・コア 	ラーメン(代替えは回鍋肉) 豆腐シューマイ トマトサラダ マンゴープリン 	ごはん 赤魚の煮付け 青菜のソテー もずく酢 
3(火)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 牛乳 	シーフードカレー 千切り野菜のサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん すき焼き風煮 金時豆煮 長芋の梅肉和え 
4(水)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 牛乳 	ごはん カツの卵とじ 沢煮椀 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん マーボーナス ビーフソテー カリフラワーの甘酢和え 
5(木)	ごはん みそ汁 青菜のさっと煮 佃煮 アシド・ミルク 	ごはん 鯖のチーズ焼き 根菜汁 マカロニサラダ フルーツ 	ごはん 団子揚げ 青菜のソテー 若布の酢の物 
6(金)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 佃煮 牛乳 	ごはん かに玉 水餃子のスープ 切り干し大根の中華和え フルーツ 	ごはん コンソメ煮 肉団子 フレンチサラダ 
7(土)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん マスの白ワイン蒸し 大豆煮 菜花のサラダ コンポート 	ごはん 宝袋 里芋の味噌田楽 キャベツの和風和え 
8(日)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 キャベツのスープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん ぎせい豆腐 ひじき煮 青菜のごま和え 
9(月)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ ももヨーグルト 	三色どんぶり(代替えは松風焼) すまし汁 茄子の利休煮 つけもの イチゴプリン 	ごはん 鯖のカレームニエル 金平 海草サラダ 
10(火)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	月見うどん(代替えは麩の卵とじ) 焼きおにぎり 蒸し鶏の梅肉和え デザートムース 	ごはん ポークソテー 切り干し大根の煮物 エビサラダ 