



				1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)			
朝食															
昼食				フィッシュバーガー ツナマヨパン シーザーサラダ コーヒー プリン 866		鮭わかめご飯 はまちの照り焼き ひじきの炒り煮 730		ご飯 ポークピカタ さつまいものサラダ 721							
夕食															
6 (月)				7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)	
朝食															
昼食				ご飯 ささみのゆかりフライ 糸こんにゃくの卵とじ 800		ご飯 さけの塩焼き きんぴらごぼう 醬汁 700		ご飯 にゅうめん 鶏肉の唐揚げ 蒸しナスのゴマみそ和え 799		ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 709		ご飯 ホイコーロー炒め ぎょうざ 762			
夕食															
13 (月)				14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)	
朝食															
昼食				ご飯 あじのアーモンド焼き ほうれん草としめじのお浸し 712		ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 パナナ 769		ご飯 エビフライ もずくときゅうりの甘酢和え 760		ご飯 たらのもと焼き ほうれん草としめじの塩麴和え 730		ビビンバ丼 えびしゅうまい わかめスープ 761		ご飯 サバのごま焼き 大根サラダ 699	
夕食															
20 (月)				21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)	
朝食															
昼食						ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 711		ぶっかけ冷やしうどん 揚げだし豆腐 ゼリー 777		ご飯 豚肉の塩麴焼き にんじんしりしり 720					
夕食															
27 (月)				28 (火)		29 (水)		30 (木)							
朝食															
昼食				ご飯 チキン南蛮 トマトのマリネサラダ 梨 750		とうもろこしご飯 さばのカレー醤油焼き 大根のそぼろ煮 699		ルーローハン 春巻き わかめスープ 730		ご飯 とりマヨ 酢の物 786					
夕食															