



	1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食			
昼食	■栗入りきのこごはん さけの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう	803	
夕食			

	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)					
朝食												
昼食	ごはん 鶏肉のごま焼き 切干大根のサラダ	802	ごはん さわらの漬け菜焼き さつまいものサラダ	755	ごはん なし ポークピカタ もやしのナムル	828	散らし寿司 肉じゃが すまし汁	723	ごはん スクエアハンバーグ しらたきのマヨ和え	791		
夕食												
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)					
朝食												
昼食	ごはん なし 鶏肉のから揚げ 五目煮豆	834	焼きそば ちくわの磯辺揚げ りんごゼリー	712	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	845	ごはん ミックス盛り (さけフライ・しゅうまい) 白菜サラダ	678	ごはん 鶏肉となすの甘酢炒め 中華風酢の物	891		
夕食												
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)					
朝食												
昼食	ごはん 豚肉のつけ焼き ひじきの玉子とじ	736	ごはん きのこのみそ汁 さばの塩焼きと大根おろし 酢の物	627	ごはん ササミフライ (カレー風味) ツナサラダ	735	ご飯 はまちの照り焼き 筑前煮	706	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 糸こんにゃくのチャプチェ	769		
夕食												
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (土)					
朝食												
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ	716	ごはん みそ汁 さけの塩焼きと大根おろし ひじきの白和え	791	パン コーヒー ミートスパゲティ ★じゃがいもとアスパラのマスタードサラダ	902	ごはん 鶏肉のバジルオイル焼き ジャーマンポテト	802	ごはん エビフライ かぶの梅肉和え	643		
夕食												