

日付	朝食							昼食							夕食										
	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	
1 9 25 日	ごはん、おかゆ								天ぷらそば									ごはん、たけのこご飯							
	パン	●	●	●					ちらし寿司	●	●	●			●	●	●	ジャンボ肉団子の甘酢あんかけ	●	●	●				●
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●						イカ野菜カツ	●	●	●				
	ジャム、マーガリン								イカフライ	●	●	●						焼きそば	●	●	●				●
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	きんぴらごぼう	●	●	●						フライドポテト	●	●	●				
	厚焼き玉子	●	●	●					オクラのごま和え	●	●	●			●			なすのピリ辛ソース	●	●	●				●
	ポイルワインナー																	いんげんのゆかり和え	●	●	●				
	切り干し大根の煮物	●																生野菜	●	●	●				
	青菜のおひたし								生野菜									フルーツ	●	●	●				
	生野菜								汁物	●	●	●						油揚げともやしの味噌汁	●	●	●				
ドレッシング	●	●	●			●		フルーツ	●	●	●						花麩のすまし汁	●	●	●					
味噌汁	●	●	●					漬物	●	●	●			●			漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
2 10 18 26 日	ごはん、おかゆ								わかめラーメン	●	●	●					ごはん、ピラフ	●	●	●					
	パン	●	●	●					チャーハン	●	●	●			●			ハンバーグステーキ	●	●	●				
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●						かぼちゃコロッケ	●	●	●				●
	ジャム、マーガリン								水餃子	●	●	●						ペペロンチーノスパゲティ	●	●	●				
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	ザーサイ	●	●	●			●			フライドポテト	●	●	●				
	野菜オムレツ	●	●	●					かぼちゃサラダ	●	●	●						山菜と筍の煮物	●	●	●				
	ポイルワインナー																	もやしとハムのサラダ	●	●	●				
	焼き魚	●																生野菜	●	●	●				
	がんもの煮物	●					●		生野菜									ゼリー	●	●	●				
	生野菜								フルーツ	●	●	●						なめこの汁	●	●	●				
ドレッシング	●	●	●			●		汁物	●	●	●						ビーフコンソメスープ	●	●	●					
味噌汁	●	●	●					漬物	●	●	●			●			漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
3 11 19 27 日	ごはん、おかゆ								冷たいうどん	●	●	●					ごはん、雑穀米	●	●	●				●	
	パン	●	●	●					油麩井	●	●	●					サクサクチキンの甘酢あんかけ	●	●	●				●	
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●					サバ和風カレー煮	●	●	●					
	ジャム、マーガリン								うずらの卵串フライ	●	●	●					きのこスパゲティ	●	●	●					
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	さつまいもとパインのサラダ	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					
	スクランブルエッグ	●	●	●					きゅうりの塩昆布和え	●	●	●					冷たい豆腐	●	●	●					
	ポイルワインナー																	細きやのピーナッツ和え	●	●	●				●
	カレーコロッケ	●							生野菜									生野菜	●	●	●				
	ひじきの煮物	●							フルーツ	●	●	●					フルーツ	●	●	●					
	生野菜								汁物	●	●	●					油揚げともやしの味噌汁	●	●	●					
ドレッシング	●	●	●			●		漬物	●	●	●			●			芋の子汁	●	●	●					
味噌汁	●	●	●														漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
4 12 20 28 日	ごはん、おかゆ								スパゲティミートソース	●	●	●					ごはん、かおりご飯	●	●	●					
	パン	●	●	●					えびピラフ	●	●	●			●			回鍋肉	●	●	●				●
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●					春巻	●	●	●				●	
	ジャム、マーガリン								かぼちゃのコロッケ	●	●	●					チャブチェ	●	●	●					
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	ほうれん草とコーンのパターソテー	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					
	ネギ入り玉子焼き	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					彩り若竹煮	●	●	●					
	ポイルワインナー																もやしの中華サラダ	●	●	●				●	
	さつま揚げ煮	●							生野菜								生野菜	●	●	●					
	フキの油いため	●							フルーツ	●	●	●					ゼリー	●	●	●					
	生野菜								汁物	●	●	●					なめこの味噌汁	●	●	●					
ドレッシング	●	●	●			●		漬物	●	●	●			●			まくらげの中華スープ	●	●	●					
味噌汁	●	●	●														漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
5 13 21 29 日	ごはん、おかゆ								たぬきうどん	●	●	●					ごはん、たけのこご飯	●	●	●					
	パン	●	●	●					ソースチキンカツ丼	●	●	●					ジャンボ肉団子の甘酢あんかけ	●	●	●				●	
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●					イカ野菜カツ	●	●	●					
	ジャム、マーガリン								ちくわの磯部揚げ	●	●	●					焼きそば	●	●	●				●	
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	サバの和風カレー煮	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					
	厚焼き玉子	●	●	●					カリフラワーのゆかり和え	●	●	●					なすのピリ辛ソース	●	●	●					
	ポイルワインナー																いんげんのゆかり和え	●	●	●					
	切り干し大根の煮物	●							生野菜								生野菜	●	●	●					
	青菜のおひたし								フルーツ	●	●	●					フルーツ	●	●	●					
	生野菜								汁物	●	●	●					油揚げともやしの味噌汁	●	●	●					
ドレッシング	●	●	●			●		漬物	●	●	●			●			花麩のすまし汁	●	●	●					
味噌汁	●	●	●														漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
6 14 22 30 日	ごはん、おかゆ								味噌ラーメン	●	●	●			●		ごはん、ピラフ	●	●	●					
	パン	●	●	●					二色丼	●	●	●					ハンバーグステーキ	●	●	●					
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●					かぼちゃコロッケ	●	●	●				●	
	ジャム、マーガリン								ポークシューマイ	●	●	●					ペペロンチーノスパゲティ	●	●	●					
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	大学芋	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					
	野菜オムレツ	●	●	●					ごぼうサラダ	●	●	●					山菜と筍の煮物	●	●	●					
	ポイルワインナー																もやしとハムのサラダ	●	●	●					
	焼き魚	●							生野菜								生野菜	●	●	●					
	がんもの煮物	●					●		フルーツ	●	●	●					ゼリー	●	●	●					
	生野菜								汁物	●	●	●					なめこの汁	●	●	●					
ドレッシング	●	●	●			●		漬物	●	●	●			●			ビーフコンソメスープ	●	●	●					
味噌汁	●	●	●														漬物	●	●	●				●	
スープ	●	●	●														ドレッシング	●	●	●				●	
7 15 23 31 日	ごはん、おかゆ								冷たいそば	●	●	●			●		ごはん、雑穀米	●	●	●				●	
	パン	●	●	●					豚焼肉丼	●	●	●					サクサクチキンの甘酢あんかけ	●	●	●				●	
	コーンフレーク	●	●	●					カレーライス	●	●	●					サバ和風カレー煮	●	●	●					
	ジャム、マーガリン								あじの大葉フライ	●	●	●					きのこスパゲティ	●	●	●					
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	ちくわのピリ辛煮	●	●	●			●		フライドポテト	●	●	●					
	スクランブルエッグ	●	●	●					きゅうりの塩昆布和え	●	●	●					冷たい豆腐	●							