

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
02 牛乳 ハニーレモントースト 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のサラダ 豆乳スープ	03 牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) じゃこピーマン ヨーグルト	04 牛乳 ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨の中華サラダ わかめスープ 歯と口の健康週間	05 牛乳 ごはん 鮭のムニエル ごぼうサラダ キャベツのスープ	06 牛乳 ごはん かれいせんべい もやしのゆかり和え じゃぶ
				
09 牛乳 ちゃんぽんめん 春巻き 中華風和え物	10 牛乳 ごはん チキンのトマトソース ひじきサラダ ウインナースープ	11 牛乳 ごはん アジフライ 小松菜の土佐酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	12 牛乳 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 大根ともやしのナムル もずくスープ	13 牛乳 ごはん サバのみぞれがけ キャベツのごま和え いなか汁
				
16 牛乳 セルフサンド チキンカツ チーズサラダ ブラウンシチュー	17 牛乳 ごはん さわらの香味焼き いんげんのごま和え じゃがいものそぼろ煮	18 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め 野菜の五目和え 大根の中華スープ	19 牛乳 ごはん 鮭のチーズ焼き 玉ねぎドレッシングサラダ コロコロ野菜スープ	20 牛乳 豆ごはん 和風チキン いそべ和え 浜坂ちくわと湯葉のすまし汁 あじさいゼリー
				
23 牛乳 カレーうどん 鶏のいそべ揚げ もやしの和え物	24 牛乳 ごはん 鮭のパン粉焼き 海藻サラダ 野菜スープ	25 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ ほうれん草のじゃこサラダ なすのみそ汁	26 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ キャベツのごま昆布和え なめこ汁	27 牛乳 ごはん 浜坂ちくわのグラタン 魚肉ソーセージのサラダ 冬瓜のスープ
				
30 牛乳 黒糖ロール ポテトオムレツ ピーマンサラダ キャベツのトマト煮				
				