



1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	
ゆかりおにぎり イカの唐揚げ ブロッコリー 大根葉と油揚げのさっと煮 ぶるぶるみかんゼリー	ゴマ塩おにぎり ポークビーンズ れんこんの磯辺天 わかめともやしのさっと煮 魚肉ソーセージ	刻みのりおにぎり 照り焼きハンバーグ じゃがコーン煮 ほうれん草のじゃこ和え ウィンナーのケチャップ煮	もちもちコーンおにぎり 鶏肉のカレー醤油焼き マカロニサラダ 小松菜と切干し大根のさっと煮 コロコロポテト	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ゆかりおにぎり 肉団子の酢豚風煮 れんこんひじきサラダ ちくわの磯辺天	ゴマ塩おにぎり サバの照り焼き こぶき芋 ブロッコリーサラダ 高野豆腐煮	刻みのりおにぎり チキン南蛮~野菜タルタル~ キャベツきのこそテー 春雨中華サラダ りんご	 山の日	
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
				ミートスパゲティー 焼きとうもろこし いんげんと蒸し鶏のおかか和え おから星ポテト (オレンジ容器)
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ゴマ塩おにぎり 豚肉の生姜焼き 人参かまぼこ ひじき煮 春巻き	ゆかりおにぎり アジの竜田揚げ 金平ごぼう ほうれん草のコンソメ煮 星型しんじょう煮	刻みのりおにぎり ゴーヤチャンプルー チキンナゲット ブロッコリーのゴマ和え ぶるぶるりんごゼリー	ゴマ塩おにぎり ソースとんかつ ポテトサラダ キャベツの塩昆布和え 南瓜煮	じゃこおかかおにぎり 豚肉と野菜の塩だれ炒め 揚げギョーザ ほうれん草とえのきのさっと煮 パイン缶
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
ゆかりおにぎり ほくほく肉じゃが 大根葉とゆばのさっと煮 照り焼き肉団子	刻みのりおにぎり 鶏肉の照り焼き キャベツとウィンナーのソテー 小松菜としめじのさっと煮 さつま芋のレモン煮	エビピラフ 肉団子のトマト煮込み 白菜とわかめのツナポン酢和え みかん缶	ゆかりおにぎり ドーナツコロケ ナポリタンスパゲティー 冬瓜のそぼろあんかけ とうもろこし煮	