

1日 (火)



焼肉チャーハン  
小いわしごまフライ  
春雨スープ  
牛乳

2日 (水)



きつねうどん  
笹かまの磯辺揚げ  
ごま和え  
牛乳

3日 (木)



ごはん  
ごま昆布  
さといものそぼろ煮  
和風サラダ  
牛乳

4日 (金)



五目豆ごはん  
切干大根入り卵焼き  
からし和え  
みそ汁  
牛乳

7日 (月)



ごはん  
家常豆腐  
ナムル  
りんご  
牛乳

8日 (火)



ごはん  
あじの竜田揚げ  
野菜炒め  
青菜のみそ汁  
牛乳

9日 (水)



わかめごはん  
からあげ  
豚汁  
牛乳

10日 (木)



ブルーベリートースト  
ポークビーンズ  
こんにゃくサラダ  
牛乳

11日 (金)



キーマカレー  
コーンサラダ  
牛乳

14日 (月)

スポーツの日

15日 (火)



ごはん  
鮭の塩焼き  
おかか和え  
呉汁  
牛乳

16日 (水)



ピザドック  
バターナッツかぼちゃ  
のスープ  
ブロッコリーサラダ  
牛乳

17日 (木)



きのこごはん  
栗コロッケ  
さつまい  
牛乳

18日 (金)



ガーリックトースト  
ほうれんそうとツナの  
キッシュ  
ポトフ  
ガトーショコラ  
牛乳

21日 (月)



ごはん  
鯖のみそ煮  
おひたし  
かきたま汁  
牛乳

22日 (火)



ごはん  
肉巻き  
香り漬け  
なめこ入りみそ汁  
牛乳

23日 (水)



マーボーラーメン  
ふかしいも  
海藻サラダ  
牛乳

24日 (木)



中華丼  
青のり豆ポテト  
即席漬け  
牛乳

25日 (金)



カレーピラフ  
ししゃもフライ  
ジャーマンポテト  
ヨーグルト  
牛乳

28日 (月)



ごはん  
生揚げと豚肉のみそ煮  
磯香和え  
柿  
牛乳

29日 (火)



ごはん  
ホキの薬味ソース  
茎わかめのナムル  
チンゲンサイのスープ  
牛乳

30日 (水)



ごはん  
鉄火みそ  
肉じゃが  
なめたけ和え  
牛乳

31日 (木)



ナポリタン  
ツナサラダ  
かぼちゃのマフィン  
牛乳