

2日（月）



鶏ごぼうごはん
だしまきたまご
呉汁
牛乳

3日（火）



焼きカレーパン
ミックスサラダ
ミネストローネ
牛乳

4日（水）



地粉うどん
肉うどんの汁
笹かまの磯辺揚げ
塩昆布和え
牛乳

5日（木）



かみかみごはん
いかの香味焼き
沢煮椀
牛乳

6日（金）



梅わかめご飯
ししゃもの薬味ソース
具たくさん汁
牛乳

9日（月）



ごはん
卵丼
大豆のしゃりしゃり揚げ
わかめの酢の物
牛乳

10日（火）



ごはん
豚肉のオイスターソース
香り漬け
青菜のみそ汁
牛乳

11日（水）



メープルトースト
豆腐のスープ煮
ひじきと枝豆のサラダ
牛乳

12日（木）



ごはん
じゃがいものさっぱり煮
磯香和え
手作りふりかけ
牛乳

13日（金）



ごはん
和風ハンバーグ
五目金平
大根のみそ汁
牛乳

16日（月）



ごはん
ポークカレー
コーンサラダ
さくらんぼ
牛乳

17日（火）



ごはん
あじフライ
即席漬け
けんちん汁
牛乳

18日（水）



ごはん
チンジャオロース
中華スープ
牛乳

19日（木）



ズッキーニ入り
ペペロンチーノ
グラタン
こまつなサラダ
牛乳

20日（金）



ごはん
さばのピリ辛漬け
五色和え
かきたま汁
牛乳

23日（月）



パプリカライス
クリームソース
海藻サラダ
あじさいゼリー
牛乳

24日（火）



ごはん
豚肉と生揚げのみそ煮
からし和え
金子さん家の枝豆
牛乳

25日（水）



ホット中華めん
みそラーメンの汁
きびなごカリカリフライ
くきわかめのナムル
牛乳

26日（木）



ごはん
うま塩肉じゃが
なめたけ和え
鉄火みそ
牛乳

27日（金）



ハムとポテトのピラフ
ホキのサルサソース
カラフルソテー
メロン
牛乳

30日（月）



ごはん
マーボーなす豆腐
中華和え
冷凍みかん
牛乳