

にち 日	ようび 曜日	献立		
		夕 そぼろ丼		
13 火		キャベツと沢庵のサラダ みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜・しめじ)		
14 水	朝 はんご飯 やかなさば 焼き魚 (鯖) あごま和え (ほうれん草) みそしる こうやどうふ、だいこん 味噌汁 (高野豆腐・大根・インゲン) のり玉	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はんご飯 だいこん 大根とがんもの煮物 わさび和え みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	夕 ミートボールのクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツヨーグルト和え	
15 木	朝 しょく食パン プレーンオムレツ オーロラサラダ やさい 野菜たっぷりコンソメスープ スライスチーズ	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はんご飯 ソースカツ みずな 水菜とごぼうのシャキシャキサラダ みそしる たまご 味噌汁 (卵・ほうれん草)	夕 はんご飯 ほいこーろー 回鍋肉 もやしとツナの和え物 みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・ほうれん草)	
16 金	朝 はんご飯 とり 鶏とこんにゃくの煮物 ほうれん草のお浸し みそしる こんぶ 味噌汁 (とろろ昆布・なめこ・長ねぎ)	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさいみそ 野菜味噌ラーメン ポテトサラダ リンゴゼリー		
18 日	夕 まーぼーどん 麻婆丼 もやしの洋風ナムル だいこん 大根のとろとろスープ			
19 月	朝 はんご飯 わふうにくだんご 和風肉団子 あいそ和え みそしる だいこん 味噌汁 (なめこ・大根) あじつ 味付けのり	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフチーズバーガー ¹ キャベツとコーンのサラダ ポテトポタージュ	夕 はんご飯 とりからあ 鶏の唐揚げ はくさいしおこんぶ あ 白菜の塩昆布チーズ和え きのこ汁	
20 火	朝 セルフフランク ミネストローネ ヨーグルト	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はんご飯 てや 照り焼きチキン プロッコリーのお浸し しらたまだんごじる 白玉団子汁	夕 はんご飯 ちんじやおろーす 青椒肉絲 さんしょく 三色ナムル はるさめ 春雨スープ	
21 水	朝 はんご飯 さばみそに 鯖味噌煮 あごま和え (もやし) みそしる たまねぎ 味噌汁 (インゲン・玉葱)	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 カルシウムたっぷり丼 あいそ和え みそしる だいこん 味噌汁 (大根・とろろ昆布)	夕 きつねうどん きなこポテト オレンジゼリー	

にち
日ようび
曜日こんだて
献立

22	木	朝 はん ご飯 とりにもの ちくわと鶏の煮物 きりぼしだいこんひた 切干大根のお浸し みそしる 味噌汁 (プロッコリー・ベーコン)	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はん ご飯 にく 肉じゃが アスパラサラダ みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐・ふのり)	夕 ハヤシライス しろはなまめ 白花豆コロッケ プリン
		朝 はん ご飯 なつとう 納豆 やさいいいた 野菜炒め ぐみそしる 具だくさん味噌汁	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさいしお 野菜塩ラーメン えだまめ 枝豆とジャコのさつま揚げ だいふく 大福	
25	日	夕 ちゅうかどん 中華丼 みそしる だいこんねぎ 味噌汁 (しめじ・大根・葱)		
		朝 はん ご飯 まきたまご だし巻き卵 いた ふき炒め みそしる あぶらあ 味噌汁 (油揚げ・なめこ) さかな 魚ふりかけ	昼 ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 セルフサンド (卵サラダ) マカロニシチュー ナタデコヨーグルト	夕 はん ご飯 ぶた かくに 豚の角煮 キムチ和え す じる こんぶ なが 澄まし汁 (とろろ昆布・長ねぎ)
27	火	朝 はん ご飯 やさかな 焼き魚 (いわし) キャベツと沢庵のサラダ かぼちゃ団子汁	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はん ご飯 チーズタッカルビ風 はるさめちゅうか 春雨中華サラダ ちゅうか 中華スープ	夕 はん わかめご飯 む 蒸しシューマイ みずな 水菜のさっぱりサラダ みそしる はくさい 味噌汁 (白菜・ベーコン)
		朝 はん ご飯 こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物 からしあ 辛子和え (もやし) みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜・しめじ) ヤクルト	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー ふくじんづけ 福神漬のポテトサラダ みかん	夕 やさいしょうゆ 野菜醤油ラーメン ぎょうざ 餃子ロール パインゼリー
29	木	朝 しょく 食パン じゃがいもとウインナーのソテー スパゲッティサラダ (人参・枝豆・チーズ) ベジタブルシチュー リンゴジャム	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はん ご飯 さけ 鮭マヨネーズ焼き きりぼしだいこんひた 切干大根のお浸し す じる とうふ こねぎ 澄まし汁 (豆腐・小葱)	