

4月5月6月		1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31	2.5.8.11.14.17.20.23.26.29	3.6.9.12.15.18.21.24.27.30
朝食	炭水化物	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	味噌汁（あおさ）	味噌汁（あおさ）	味噌汁（あおさ）
	野菜	マカロニサラダ	ひじきとツナのマヨネーズサラダ	蓮根のきんぴら
	一品	卵焼き	卵焼き	卵焼き
	一品	味付け海苔	味付け海苔	味付け海苔
	一品	納豆	納豆	納豆
	メイン	ソーセージ	ソーセージ	ソーセージ
昼食	炭水化物	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	味噌汁（わかめ）	味噌汁（わかめ）	味噌汁（わかめ）
	野菜	茹で野菜サラダ	茹で野菜サラダ	茹で野菜サラダ
	一品	ミニお好み焼き	揚げ餃子	鶏そぼろレンコン
	一品	鰯のきのこあんかけ	白身魚の南蛮漬け	サバカツフライ
	メイン	鶏の唐揚げ	カツとじ	照焼チキン
夕食	炭水化物	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	味噌汁（油揚げ）	味噌汁（油揚げ）	味噌汁（油揚げ）
	野菜	茹で野菜サラダ（胡麻ドレッシング）	茹で野菜サラダ（胡麻ドレッシング）	茹で野菜サラダ（胡麻ドレッシング）
	一品	ほうれん草と春雨の中華和え	厚揚げ豆腐とインゲン豆のあんかけ	フライドポテト
	一品	白身魚フライ	サバのごま照り焼き	鰯の南蛮漬け
	一品	ナポリタンスパゲティ	肉シュウマイ	きのこベーコンの和風スパゲティ
	メイン	ハンバーグ	チキンカツ	ポークソテー（ネギ塩だれ）