

7月8月9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	ほうれん草と春雨の中華和え	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	鶏そぼろとミックスベジタブル炒め	揚げ餃子
	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	豚の唐揚げ	ソースカツ	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	厚揚げ豆腐とインゲン豆のあんかけ	スパゲティサラダ	コロケ
	一品	フライドポテト	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）