

10月11月12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	メンチカツ
	一品	白身魚磯部フライ	スパゲティサラダ	白身魚の南蛮漬け
	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	コロッケ	ツナマヨコーンフライ	フライドポテト
	一品	ナポリタンスパゲティ	厚揚げ豆腐の胡麻照焼き	肉団子
	一品	鰯の南蛮漬け	肉シュウマイ	きのこベーコンの和風スパゲティ
	メイン	グリルチキン	チキンカツ	ポークソテー（ネギ塩だれ）

