

1月2月3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	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（あおさ）	味噌汁（あおさ）	味噌汁（あおさ）
	マカロニサラダ	ほうれん草と春雨の中華和え	小松菜煮浸し
	ふりかけ（さけ）	ふりかけ（さけ）	ふりかけ（さけ）
	ミートボール	ミートボール	ミートボール
	味付け海苔	味付け海苔	味付け海苔
	納豆	納豆	納豆
	ソーセージ	ソーセージ	ソーセージ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（わかめ）	味噌汁（わかめ）	味噌汁（わかめ）
	茹で野菜サラダ（じゃがいも・ブロッコリー・わかめ）	茹で野菜サラダ（じゃがいも・ブロッコリー・わかめ）	茹で野菜サラダ（じゃがいも・ブロッコリー・わかめ）
	ミニお好み焼き	肉餃子	メンチカツ
	白身魚磯辺フライ	スパゲティサラダ	野菜ミンチ巻き
	ポークソテー	豚の唐揚げ	照焼チキン
夕食	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（油揚げ）	味噌汁（油揚げ）	味噌汁（油揚げ）
	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）
	お肉のコロッケ	春巻き	フライドポテト
	ナポリタンスパゲティ	白身魚の南蛮漬け	和風あん彩りつくね
	鰯の胡麻照り焼き	肉シュウマイ	きのこベーコンの和風スパゲティ
	グリルチキン	チキンカツ	ソースカツ