

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