

10月11月12	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	厚揚げ豆腐と小松菜煮浸し	
	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）	茹で野菜サラダ（じゃがいも・ブロッコリー）	茹で野菜サラダ（じゃがいも・ブロッコリー）	
	メンチカツ	ミニお好み焼き	きのこブロッコリーバジルスパゲティ	
	野菜ささみロールカツ	スパゲティサラダ	白身魚磯辺フライ	
	鶏の天ぷら	とんかつ	ハンバーグ	
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）	
	肉シュウマイ	きのこベーコンの和風スパゲティ	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	お肉のコロッケ	春巻き	
	チキンカツ	和風ポーク炒め	ソースカツ	