

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
①さつま米ごはん ②牛乳 ③鶏のうま煮 ④キャベツの甘酢和え ⑤納豆	①食パン ②牛乳 ③なすとトマトのスパゲティ ④アーモンドサラダ ⑤マーシャルビーンズ	①麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④いわし生姜煮 ⑤三色和え	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ごぼうサラダ ⑤健康週間ゼリー	①麦ごはん ②牛乳 ③トック ④酢鶏
10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
①さつま米ごはん ②牛乳 ③ごまみそ煮 ④キャベツの卵とじ	①バターパン ②牛乳 ③水菜のスープ ④インディアンポテト	①ひじきごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④ほうれん草オムレツ	①麦ごはん ②牛乳 ③ピリ辛炒め ④中華和え	①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④さばの香味焼き
17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
①麦ごはん ②牛乳 ③ラビオリスープ ④ほうれん草とコーンのソテー	①黒糖パン ②牛乳 ③チャンポン風うどん ④いかねぎ焼き	①麦ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④きびなごの南蛮漬け	①麦ごはん ②牛乳 ③卵スープ ④みそビビンバ	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃがいものカレー煮 ④磯マヨ和え ⑤きざみのり
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
①雑穀米 ②牛乳 ③けんちん汁 ④豚肉のしょうが焼き	①バーガーパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④フィッシュボーション ⑤キャベツ ⑥タルタルソース ⑦りんご	①麦ごはん ②牛乳 ③牛肉スープ ④ガパオライスの具	①麦ごはん ②牛乳 ③つくねの煮物 ④茎わかめの酢の物	①麦ごはん ②牛乳 ③あおさ汁 ④ツナのマヨ炒め