

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1日
2日	3日  チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)・ボイルブロッコリー・ミックスベジタブル・れんこんサラダ・さつま芋のバター醤油煮・ごはん	4日  塩にんにく唐揚げ・スパゲッティサラダ・枝豆入り玉子焼き・きのこのうま煮・ごはん	5日  チンジャオロース・ちくわの利久揚げ・豆と小魚入り大学芋・白菜の塩昆布漬け・ごはん	6日  エビフライ(中濃ソース付)・ツナと人参の和え物・ウインナーのコンソメ炒め・ひよこ豆のトマト煮・ごはん	7日  ポークカレー・かぼちゃのマカロニサラダ・ヨーグルトゼリー・ごはん	8日
9日	10日  ハムカツ・切干大根とほうれん草の胡麻和え・きんぴられんこん・さつま芋のミルク煮・ごはん	11日  蒸し鶏の胡麻だれかけ・いもフライ・カレーマヨブロッコリー・ひじきの煮物・ごはん	12日  ポークジンジャー・コーンコロック・中華サラダ・マンゴーゼリー・ごはん	13日  揚げサバの南蛮だれ・ささみのカレー炒め・揚げじゃが芋の肉味噌がけ・ゆず大根・ごはん	14日  チリコンカーン・ジャーマンオムレツ・ブロッコリーのマリネ・きなこ芋・黒パン・ごはん	15日
16日	17日  鶏キムチ・ガーリックポテト・彩り野菜のナムル・いももち(北海道郷土料理)・ごはん	18日  いわしの唐揚げ・豚肉となすのみそ炒め・厚焼き玉子・おくらと胡麻和え・わかめごはん	19日  ポークジンジャー・コーンコロック・中華サラダ・マンゴーゼリー・ごはん	20日  揚げサバの南蛮だれ・ささみのカレー炒め・揚げじゃが芋の肉味噌がけ・ゆず大根・ごはん	21日  味噌煮込み肉豆腐・じゃが芋唐揚げ・アスパラのバタポン炒め・ツナサラダ・ごはん	22日
23日	24日  ジャージャン豆腐・さつま芋のフリッター・イカのチリソース・大根サラダ・ごはん	25日  アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)・じゃが芋のバター醤油炒め・コールスロー・リンゴゼリー・のりふりかけ・ごはん	26日  回鍋肉・中華春雨サラダ・杏仁豆腐・ごはん	27日  いわしの梅煮・ブロッコリーとエリンギのソテー・照り焼き肉団子・キャベツの塩昆布漬け・ごはん	28日  ダッカルビ・チヂミ・いんげんのえび胡麻和え・ピーチゼリー・ごはん	29日