

月	火	水	木	金
1 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ はるさめサラダ	2 ごはん・牛乳 たまごとし煮 手作りひじきふりかけ きゅうりの香味漬け	3 大豆ごはん・牛乳 小アジのマリネ じゃがいものみそ汁 ミニトマト	4 ナン・牛乳 チキンカレー ポテトとアスパラのサラダ 河内ばんかん	5 ごはん・牛乳 チャプチェ 子大豆もやしのナムル ワンタンスープ・味付けのり
8 減量わかめごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ ほうれん草ともやしのごま和え	9 ごはん・牛乳 ちくぜん煮 焼きイカ 野菜の緑茶和え	10 ごはん・牛乳 粉ふき芋お茶風味 とうふハンバーグの和風あんかけ わかめのみそ汁	11 お茶パン・牛乳 じゃが芋のミルク煮 するめのかき揚げ ゆでえんどう	12 茶めし・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とキャベツのごま和え えのきのすまし汁・ミニトマト
15 麦ごはん・牛乳 肉じゃが 焼きシシャモ 切り干し大根のハリハリ漬け	16 ごはん・牛乳 とりのから揚げ キャベツのごま酢和え わかめスープ	17 マーボーどんぶり・牛乳 (ごはん) 蒸しシューマイ こまつなともやしのナムル	18 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 たまごチーズサラダ びわ	19 ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら じゃこピーマン とうふのみそ汁
22 十穀米ごはん・牛乳 サバの塩焼き キャベツともやしのごま和え かきたま汁・冷凍みかん	23 キャロットライス・牛乳 エビカツ 青じそ入り野菜サラダ コーンスープ	24 ごはん・牛乳 そぼろ煮 イカときゅうりの酢の物 うめぼし	25 パン・牛乳 ミネストローネ シーフードサラダ タカミメロン・みかんジャム	26 ごはん・牛乳 豚のしょうが焼き こまつなとキャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁
29 ごはん・牛乳 タコのから揚げ わかめときゅうりの酢の物 魚そうめん汁・ミニトマト	30 カツオカレーライス (麦ごはん)・牛乳 ハムと野菜のサラダ ゆでたまご・愛南ゴールド			