

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	牛乳50（1オクリスのみ）	2	牛乳50（1オクリスのみ）	3	
昼食							ごはん、くわやき、ひじきの煮付け、ブロッコリーとじゃこの和え物、味噌汁(なす)		ごはん、さばの塩焼き、かぼちゃチップ、蒸し鶏の中華ナムル、味噌汁(なめこ・豆腐)		豚肉丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（豆腐）、スイカ	
午後							みそポテト、りんご、牛乳		ぶどうゼリー、おせんべい、牛乳		牛乳プリン、クラッカー、お茶	
午前	5	牛乳50（1オクリスのみ）	6	牛乳50（1オクリスのみ）	7	牛乳50（1オクリスのみ）	8	牛乳50（1オクリスのみ）	9	牛乳50（1オクリスのみ）	10	
昼食	棒棒鶏麺、カレーポテト、ごぼうの梅がっお煮、トマト		ごはん、スペインオムレツ、大豆煮、トマト入り酢の物、味噌汁(白菜)		ツナサンドイッチ、タンドリーチキン、アスパラのサラダ、春雨入り野菜スープ、メロン		ごはん、豆腐ハンバーグ、さつま芋のレモン煮、きゅうりの華風づけ、味噌汁(もやし・油揚げ)		ごはん、さわらのフリット、かぼちゃのおかかあえ、小松菜とひじきの和え物、味噌汁(にんじん・たまねぎ)		親子丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（麴）、メロン	
午後	パンプリン、メロン、牛乳		きなこいもぼた、スイカ、牛乳		納豆チヂミ、味噌きゅうり、お茶		《えらべるおやつ》フルーツミルクゼリーまたはフローズンヨーグルト、おせんべい、お茶		ゆでとうもろこし、Caせんべい、牛乳		ホットケーキ、スイカ、牛乳	
午前	12		13	牛乳50（1オクリスのみ）	14	牛乳50（1オクリスのみ）	15	牛乳50（1オクリスのみ）	16	牛乳50（1オクリスのみ）	17	
昼食			冷やし豆乳そばうどん、さつまいもサラダ、ゴーヤちゃんぷるー、トマト		ハヤシライス、ひふみ漬け、豆腐のすまし汁、りんご		マーボー豆腐丼、さつま芋のチーズ焼き、ゆかりきゅうり、味噌汁(麴)、メロン		ふりかけごはん、さけのみそ焼き、じゃが芋と人参の煮付け、コーン入り酢の物、味噌汁(生揚げ)		中華丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（豆腐）、スイカ	
午後			五平餅、小魚、きゅうりの塩こぶあえ、お茶		お好みマカロニ、スイカ、牛乳		コーンフレーク、りんご、牛乳		アイスクャンディー、サンドパン、牛乳		ホットサンド(ツナマヨ)、メロン、牛乳	
午前	19	牛乳50（1オクリスのみ）	20	牛乳50（1オクリスのみ）	21	牛乳50（1オクリスのみ）	22	牛乳50（1オクリスのみ）	23	牛乳50（1オクリスのみ）	24	
昼食	冷やし中華、かぼちゃのクリーム煮チーズ焼き、キャベツナムル、トマト		えだまめごはん、ししゃもの磯揚げ、切干し大根の煮付けしらす入り酢の物、味噌汁(キャベツ)		ごはん、松風焼き、さつま芋の甘煮、春雨サラダ、味噌汁(かぶ・油揚げ)		ロールパン、ミートローフ(チーズ入り)、スパゲティーのソテーゆでブロッコリー、とうがんととうもろこしのスープ		ごはん、手羽先の照り焼き、じゃが芋とピーマンのキンピラおからサラダ、味噌汁(にんじん・だいこん)		ビビンバ丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（麴）、なし	
午後	ネギ焼き、チーズ、塩きゅうり、お茶		パリパリ焼き、メロン、牛乳		かき氷、サンドパン、牛乳		いももち、スイカ、牛乳		かぼちゃのボーロ、なし、牛乳		ホットドッグ、メロン、牛乳	
午前	26	牛乳50（1オクリスのみ）	27	牛乳50（1オクリスのみ）	28	牛乳50（1オクリスのみ）	29	牛乳50（1オクリスのみ）	30	牛乳50（1オクリスのみ）	31	
昼食	流しそうめん（きゅうり・にんじん）、さつまいものそば煮、おくらのごまあえ、トマト		ごはん、鶏肉のみそ焼き、高野豆腐の煮物、スイート漬け、味噌汁(きのこ)		《誕生日会》ドライカレー、鶏肉のサラダ、ベーコンと白菜スープ、なし		ごはん、厚揚げと豚肉の味噌炒め、南瓜の甘煮、三色酢の物、味噌汁(たまねぎ・わかめ)		ごはん、あじの香り焼き、さつま芋のあめだき、きゅうりとトマトのぬた、味噌汁(麴)		カレーライス、ゆかりきゅうり、トマト、豆腐のすまし汁、メロン	
午後	おかかおにぎり、小魚、キャベツの塩こぶあえ、お茶		ホットサンド、メロン、牛乳		プリン、クラッカー、牛乳		豆腐ドーナツ、スイカ、牛乳		アイスクャンディー、サンドパン、牛乳		黒糖むしばん、なし、牛乳	