



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			鶏のタンドリー焼き グリーンサラダ 果物	鮭の野菜あんかけ グリーンサラダ	冷やしとろろそば 塩昆布和え
5	6	7	8	9	10
ホットドッグ 豆乳スープ	ボロネーゼ ザーサイ和え	ビビンバ 生姜スープ フルーチェ	カレーうどん ツナサラダ	三色丼 中華スープ 果物	鮭の甘辛焼き コーン入りサラダ
12	13	14	15	16	17
チキンライス スクラブルエッグ オニオンスープ	冷やし中華 ザーサイ和え	フレンチトースト ミネストローネ	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 果物	かた焼きそば きのこスープ	中華丼 ワカメスープ 果物
19	20	21	22	23	24
ナポリタン 温野菜サラダ	八宝菜 ハリハリキムチ 果物	鮭の南蛮漬け のっぺい汁	回鍋肉 もやしのナムル	サンドイッチ コンソメスープ	ドライカレー マリネ
26	27	28	29	30	31
スタミナ丼 具沢山味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き わさびマヨ和え	冷やしたぬきうどん 白和え 果物	クリームシチュー ロールパン フルーツポンチ	豚キムチ かにかまサラダ フルーチェ	シナモントースト ポトフ