

日	曜日	献立			
		主食	副食		添え物
3	月	白ごはん	スタミナ麻婆豆腐	わかめサラダ	
4	火	コッペパン	野菜のスープ煮	タンドリーチキン	まめまめサラダ
5	水	白ごはん	豚汁	焼きししゃも	茎わかめの炒め煮
6	木	小型米粉パン	チャンポン	耶馬溪のお茶豆	さくらんぼゼリー
7	金	白ごはん	厚揚げの中華煮	バンサンスー	
10	月	白ごはん	わかめと春雨のスープ	ヤンニョムチキン	
11	火	コッペパン	米粉コーンポタージュ	ポテトのピザ焼き	イチゴジャム
12	水	白ごはん	豆乳みそ汁	肉野菜炒め	ヨーグルト
13	木	小型くるみバインパン	オニオンスープ	チリコンカン	メロン
14	金	白ごはん	あぶたま丼	いわしかぼすレモン煮	もやしの梅おかか和え
17	月	白ごはん	キャベツスープ	いかメンチカツ	ひじき佃煮
18	火	ミルクパン	ポークビーンズ	手作りツナオムレツ	
19	水	白ごはん	豚じゃが	切り干し大根のツナ和え	味付けのり
20	木	コッペパン	ミートスパゲティ	コールスローサラダ	
21	金	白ごはん	手作りゆきちカレー	ハモとごぼうのからあげ	かぼすゼリー
24	月	白ごはん	もずくスープ	ゴーヤチャンプルー	シークワーサーゼリー
25	火	小型黒糖パン	とり肉とペンネのトマト煮	フルーツ豆乳杏仁	
26	水	白ごはん	とりごぼう汁	さばの塩焼き	かぼす和え
27	木	コッペパン	ミネストローネ	ハンバーグのきのこソースかけ	ゆでとうもろこし
28	金	白ごはん	切り干し大根の味噌汁	かつおとポテトのオーロソース	